СОФИЯ ВЕНДРОВСКА



100 МИНУТ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



СОФИЯ ВЕНДРОВСКА

100 МИНУТ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



МОСКВА
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»
1974

613
В29

Перевод с польского И. Смирнитской

Вендровска С.

В29 100 минут для красоты и здоровья (пер. с польск.). М., «Физкультура и спорт», 1973.

152 с. с ил.

Книга С. Вендровской выдержала в Польше три издания. Она содержит ценные и интересные сведения, которые помогут каждой женщине стать красивой, сохранить здоровье и бодрость. В популярной форме излагаются принципы рационального питания, приводятся комплексы гимнастических упражнений.

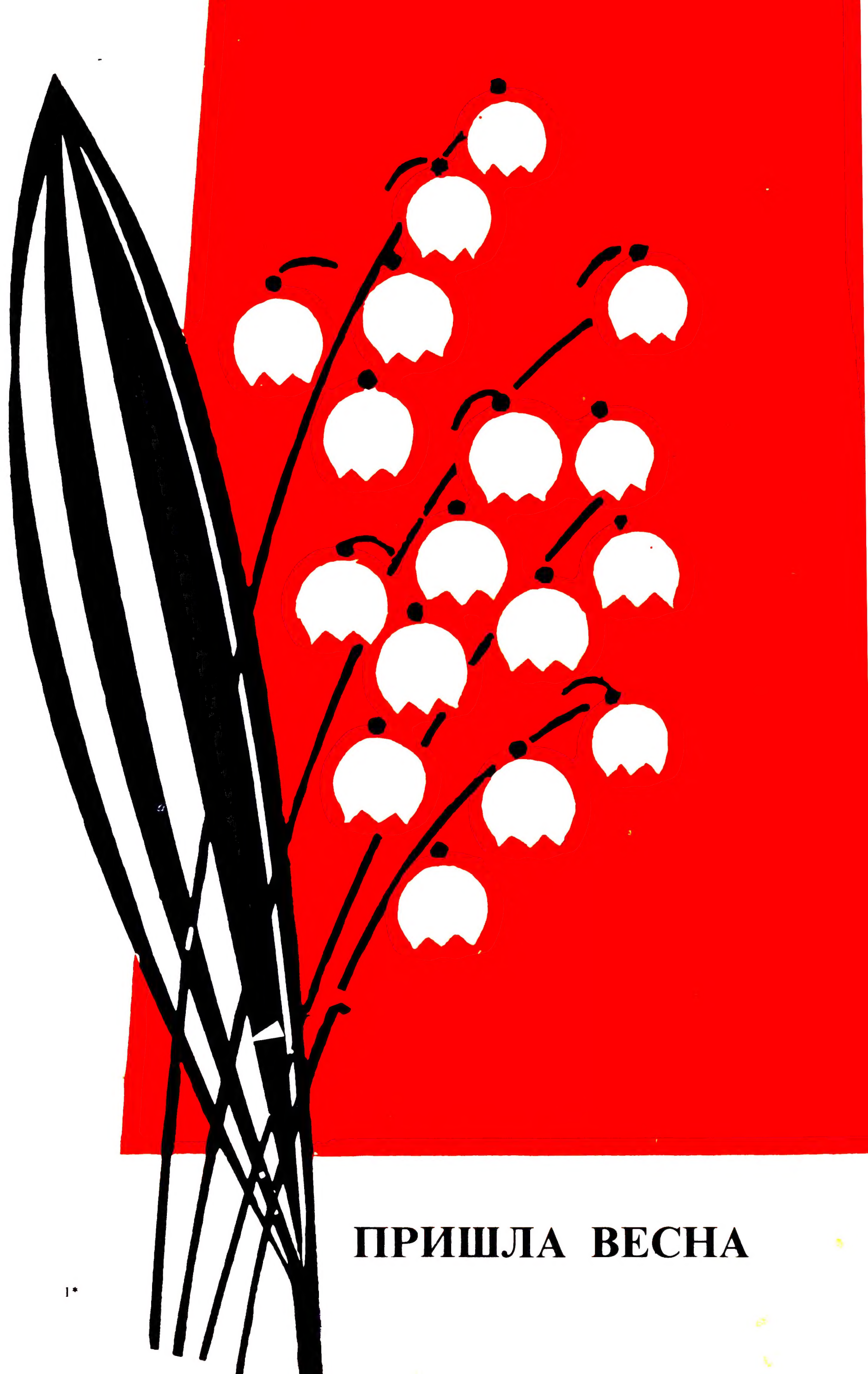
613

В $\frac{60902-153}{009(01)-74}$ без объявл.

София Вендровска
100 МИНУТ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
Заведующая редакцией З. Дворцевая
Редактор Н. Суслова
Художник Ю. Бажанов
Художественный редактор Г. Чеховский
Технический редактор Н. Бурова
Корректор Г. Соколова
Сдано в производство 1/VII 1974 г. Подписано к печати 1/VII 1974 г. Бумага офс. Формат 84 × 108/32. Печ. л. 4, 75. Усл. п. л. 7, 98. Уч.-изд. л. 7, 57. Бум. л. 2, 375. Тираж 100 000 экз. Издат. № 5344. Цена 40 коп. Зак. 473

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат «Союзполиграфпрома» при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97



ПРИШЛА ВЕСНА

НЕТ НЕКРАСИВЫХ ЖЕНЩИН
ЕСТЬ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ НЕ ХОТЯТ
БЫТЬ КРАСИВЫМИ

ВСТРЕЧА

Плиты тротуаров, стены домов, поток автомобилей — все сияло и искрилось в ярких солнечных лучах. На уличных лотках «расцвели» первые весенние цветы, над витринами магазинов появились яркие тенты.

Анна шла не спеша, легкой походкой, ее радовали первое, по-весеннему ласковое солнце, хорошо сшитый костюм и, что там скрывать, взгляды мужчин, с интересом останавливающиеся на ее стройной фигуре. От приколотого к отвороту букетика фиалок исходил тонкий нежный аромат.

В толпе прохожих, спешащих по улице, внимание Анны привлекла женщина, идущая усталой походкой. Темные очки, бесцветные волосы, забранные на затылке небрежным узлом. Пальто висит мешком. Анна прошла было мимо, но вдруг...

— Анна! — окликнула ее незнакомка.

Анна остановилась.

— Ты меня не узнаешь? Это, наверное, из-за очков, — и она быстрым движением сняла их.

Анна смутилась. Она по-прежнему не могла вспомнить эту женщину с невыразительной наружностью и, как показалось Анне, неопределенного возраста. А ведь они, судя по оживлению этой женщины, хорошо знакомы.

Какая нелепая ситуация!

На всякий случай Анна улыбнулась и воскликнула:

— Ну что ты! Я тебя сразу узнала. — И тут же перешла в наступление: — Как у тебя дела? Где ты теперь живешь? Как ваши, здоровы? (Теперь кое-что должно проясниться.)

Незнакомка невесело усмехнулась.

— Ах, у меня ничего интересного. Живем с мужем и с ребенком в Варшаве. А ты, Анна, совсем не изменилась. А ведь сколько лет прошло... Последний раз мы виделись после твоей защиты диплома. Это было десять лет назад. Помню, на тебе тогда было красивое синее платье. Недавно в Катовицах я встретила Барбару Оленскую, мы с ней о тебе вспоминали.

Барбара — подруга студенческих лет. Анна перебрала в памяти всех 35 девушек со своего курса.

Они медленно шли к Уяздовским Аллеям. Вдруг Анна вспомнила. Ирена! Ну конечно же, Ирена. Только что с ней случилось? За эти 10 лет она постарела на 20.

— Я так рада, что мы встретились. Расскажи мне о себе поподробней. У тебя дочь или сын? Где работает твой муж? У тебя есть свободная минутка? Давай пройдемся по солнышку и поговорим. Знаешь, я обожаю солнце. — Она пыталась своим оживлением и сердечностью сгладить первую неловкость и замешательство. Последнее время Анна довольно часто встречала своих сокурсниц, но ни одна из них не изменилась так сильно. Ей стало жаль Ирену. В этот яркий весенний день она выглядела особенно бесцветно и уныло.



— Что же мне рассказать о себе? У меня не произошло никаких интересных событий. — Ирене явно хотелось погасить оживление Анны. — У меня шестилетний сын. Квартира у нас хорошая. Я не работаю. Ведь готовка, уборка, стирка не называются работой. Правда, иногда я немного подрабатываю машинописью, но это крохи, потому что, во-первых, я не люблю стучать на машинке, во-вторых, домашнее хозяйство занимает уйму времени, а печатать все просят очень срочно.

— Ну, знаешь, моя дорогая, у тебя просто прекрасная жизнь! Ты, должно быть, очень счастлива. Оглянись вокруг! Пришла весна! Варшава так прекрасна...

— Знаешь, Анна, мне моя жизнь не кажется такой уж прекрасной. Такая скука! Каждый день одно и то же...

— Как ты можешь так говорить! — воскликнула Анна, — да еще в такой день, как сегодня! Посмотри, как светит солнце, как тепло! Мне как будто хмель ударил в голову. Весь

мир хочется обнять. Нет, я тебя расшевелю, вот увидишь!

Ирена скептически улыбнулась.

— Ты хочешь меня расшевелить? А зачем? — она пожала плечами. — Я уже ничего хорошего от жизни не жду и чувствую себя усталой старой женщиной.

— Старой женщиной? Это еще что за новости? Мне не понятно такое определение. Мне кажется, что все мы делимся на девушек, женщин и старух. Надеюсь, ты себя не относишь к последним? Я думаю, ты себя просто настроила на такой лад. Нет, моя дорогая, в твоем возрасте ты просто не имеешь на это права. Кроме того, ты таким образом старишь и меня, твою ровесницу. Я на это не согласна. Я молода и намерена таковой оставаться как можно дольше.

— Зачем ты сравниваешь? Ты — совсем другое дело! У тебя прекрасная фигура, роскошные волосы, одеваешься, наверное, у лучшего портного. Право, трудно сказать, костюм тебе идет или ты ему... На тебя смотреть приятно, что, впрочем, многие с удовольствием и делают.

— Хорошо, хорошо, Ирена, — весело прервала ее Анна, — стоит тебе только захотеть, и ты будешь выглядеть очаровательно. Я из тебя сделаю настоящую женщину. Вот увидишь! Обещай мне только безоговорочное послушание, — она шутливо погрозила пальцем. — Для начала хорошенько запомни: самым действенным оружием, которым женщины сражались на протяжении веков и которое одинаково хорошо действует как в атаке, так и в обороне, является улыбка. Многие, правда, чаще пускают в ход слезы, но лично я против такой тактики. Во-первых, слезы действуют не на каждого тирана, во-вторых, очень трудно заставить себя заплакать в нужный момент, в-третьих, они наносят непоправимый урон нашей красоте.

Улыбка же совсем другое дело. Это ведь так просто: незначительное сокращение некоторых мышц лица, мягкий взгляд из-под ресниц, и дело сделано — объект погиб.

Улыбка действует на всех: на твоего начальника, на кондуктора в трамвае, на парикмахера и — что самое главное — на собственного мужа. Могу голову отдать на отсечение, что ты последнее время слишком редко улыбаешься мужу. А зря. Муж, которому жена улыбается недостаточно часто, может в конце концов забыть, что он мужчина.

Ирена засмеялась.

— С сегодняшнего дня начинаю регулярно улыбаться мужу, — весело сказала она. Потом вздохнула: — Вот толь-

ко со здоровьем у меня в последнее время не все в порядке. Ноги болят. Не привыкла я много ходить. И потом некрасивые они у меня.

— Красивые ноги? — Анна нетерпеливо махнула рукой. — Женщина может иметь не самые красивые ноги, но она обязана следить за ними, одевать их красиво, уметь на них ходить и вообще знать, что и когда с ними делать.

Сейчас я тебе все подробно объясню.

КРАСИВО И ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ СОВСЕМ НЕ ПРОСТО

Они уселись за столиком открытого кафе.

— Скажи мне, Ирена, что такое по-твоему «ходить»? — спросила Анна.

— Ходить? Но ведь это так просто: ходить — это и значит ходить, отсюда — туда, оттуда — сюда, на своих двоих. Не понимаю, что тут трудного.

— Ошибаешься, дорогая. Правильно и красиво ходить совсем не просто. Еще в начале XIV века появились трактаты о так называемой механике человеческой походки, а к концу века вышел гигантский труд в 5 томах «Человек и его походка».

Не думай, что только ученые интересовались проблемами человеческой походки с точки зрения физики, механики движений, анатомии, физиологии. Вышла в свет маленькая книжка великого французского писателя Оноре де Бальзака «Теоретические выкладки на тему человеческой походки». Год издания 1833!

Книга написана со знанием дела и большим чувством юмора. Бальзак пишет, что уже открыты законы движения небесных тел, написаны книги о приливах и отливах морей и океанов, но почти никто не занимается исследованием такой интересной и важной темы, как человеческая походка.

Но уж мы-то с тобой этой ошибки не совершим.

Ты только посмотри, как ходят некоторые женщины!

Видишь ту девушку в зеленой шляпке? Голова ее низко опущена, стопа вывернута наружу, движения суетливы. Одета недурно, но элегантной ее никак не назовешь. Или вот эта

брюнетка в серо-голубом жилете. Посмотри, что она выделывает со своими плечами! Она размахивает руками, задевая прохожих, а какие у нее огромные шаги! Просто ужас.

— Хорошо что я сижу с тобой за одним столиком, а не иду мимо. Представляю, какие замечания ты бы отпустила в мой адрес! — сказала Ирена, поудобней устраиваясь в кресле.

— Ты уже имела несчастье пройтись со мной, и я могу перечислить все недостатки твоей походки. Ты размахиваешь руками как ветряная мельница, не сгибаешь руки в локтях, потому и приходит на ум такое сравнение.

— Анна, а ты могла бы мне показать хоть одну женщину, которая ходит так, как тебе нравится? — перебила ее Ирена.

— Я знаю таких женщин, да и ты встречалась с одной из них, не так ли? — Анна лукаво улыбнулась. — Надеюсь, ты не назовешь меня зазнайкой?

Ирена рассмеялась:

— Конечно же, нет. Ты для меня эталон. Я в восторге от каждого твоего движения.

— Пожалуйста, дайте два кофе и сок, — с улыбкой обратилась Анна к проходившей мимо официантке. — А теперь я могу прочесть тебе маленькую лекцию.

Для современной женщины очень важно научиться красиво и правильно ходить. В этом я тебя убедила, так ведь? У нас у всех мало свободного времени, и поэтому ходьба — самый доступный вид спорта. Это как бы утренняя зарядка перед рабочим днем, который большинство из нас проводят сидя.

Не правда ли, приятно пройтись по свежему воздуху? А как это полезно для нашего организма: работают почти все мышцы, проветриваются легкие, усиливается кровообращение. Хочешь, я расскажу тебе о моем распорядке дня? Обычно я выхожу из дому за 20 минут до начала работы и стараюсь по возможности не пользоваться городским транспортом, тем самым избавляя себя от нудного ожидания в очереди: нервы тоже ведь поберечь не грех? А заодно и пу-






говицы на пальто, и туфли, на которые никто не наступает. Кроме того, я уверена, что не опоздаю на работу, потому что идти мне до нее ровно 20 минут.

После такой прогулки, как ты понимаешь, я весь день в отличной форме.

Из этого ты можешь сделать вывод: старайся как можно больше ходить пешком.

А теперь я научу, как надо ходить. Ставь стопу прямо, почти не выворачивая пальцев наружу. Сначала земли касается пятка или каблук, пальцы при этом не надо тянуть вверх, а только слегка приподнять. Идти надо средним шагом, не маленьким, не большим, соответственно росту. Когда ставишь ногу, колено должно быть выпрямленным.

Ты, наверное, заметила, что женщины, которые ходят на высоких каблуках, сильно сгибают колени. Это выглядит очень некрасиво. Даже молодые девушки смотрятся как старухи.

При хождении бедра движутся очень незначительно вверх и вниз. Бедро несколько поднимается в тот момент, когда минуешь опорную ногу, и опускается, когда при следующем шаге пяткой касаешься земли. Ни в коем случае не верти боками.

Спина выпрямлена, голова высоко поднята, руки немного согнуты в локтях.

Обрати внимание на еще один очень важный момент. Ни в коем случае нельзя нести тяжести в одной руке, к примеру ту же сумку с продуктами. От этого страдает твой силуэт: одно плечо выше другого, позвоночник искривлен. Как этого избежать? Очень просто: надо чаще перекладывать сумку из одной руки в другую, а лучше всего распределить тяжесть, равномерно нагрузив обе руки.



Вернемся, однако, к нашей утренней прогулке. Шаг должен быть легким, пружинистым и довольно быстрым. Советую тебе носить не слишком высокие каблуки, так как в такой обуви нога находится в неестественном положении. Для


Рис. 1

дальних прогулок рекомендуется обувь только на низком каблуке.

Дома лучше носить мягкие домашние туфли, не только из уважения к натертому полу, но и для того, чтобы ноги хорошенько отдохнули.

Правильный постоянный уход за ногами также имеет большое значение и оказывает положительное влияние на нашу походку.

Раз в неделю советую тебе делать 20-минутные ножные ванны в довольно горячей воде с добавлением специальной жидкости для ног, которая продается в любом парфюмерном магазине. Потри пемзой загрубевшие места и вотри в подошвы немного жирного крема или обычного несоленого жира.

Попробуй проделать это, когда у тебя особенно устали ноги, и ты почувствуешь себя заново рожденной.

А теперь запиши несколько специальных упражнений, от которых твоя походка станет легкой и красивой.

1. **Шаг на месте, не отрывая ног от пола** (рис. 1). Поставь ноги на ширину стопы. Пятку левой ноги приподними, не отрывая пальцев от пола. На счет «раз» опусти пятку левой ноги. На «два» правую ногу опусти на пятку, а левую приподними. Колено ноги с приподнятой пяткой должно быть согнуто, а колено другой ноги сильно выпрямлено. Руки, согнутые в локтях, слегка двигаются в такт «шагам». Упражнение выполняется в довольно быстром темпе.

2. **Круговые движения стопы.** Сядь на стул и положи ногу на ногу. Стопой свободной ноги, той, которая не опирается о землю, описывай широкие круги. 4 раза влево и 4 раза вправо, после чего ноги поменяй местами.

3. **Ношение «тяжести» на голове.** Перенося что-нибудь из комнаты в кухню или из комнаты в комнату, положи на макушку, например, книги, но ни в коем случае не поднос с чаем или тарелку супа, поддерживая поочередно то правой, то левой рукой. Когда ты научишься сохранять равновесие, можешь опустить руки. Спина должна быть при этом совершенно прямой, подбородок приподнятым. Это великолепное упражнение. Вспомни женщин Востока, которые «идут с кувшином на голове, тоненькие и прямые, как тростинки». Ношение тяжести на голове и придавало силуэту женщины безукоризненную стройность.

4. **Упражнения на ходу.** Эти упражнения можно выполнять, когда накрываешь на стол или ходишь из комнаты в кухню:

а) 4 шага на пятках, 4 на носках (поднимись на цыпочки как можно выше), 4 обыкновенных шага;

б) дотронуться пяткой правой ноги до пола и сразу же отдернуть ногу (как будто обожглась), приподняв ее на 10—15 см, потом дотронуться носком ноги до пола и поставить правую ногу на всю ступню. То же самое проделать с левой ногой. При «обозначении» шага колено ноги выпрямить;

в) сделать довольно длинный скользящий шаг правой ногой, потом два маленьких шага левой и правой; длинный скользящий шаг левой ногой, два маленьких шага правой и левой ногой и т. д., как в вальсе-бостоне.

5. Очень хорошее упражнение — натирать паркетный пол ногами. Включи магнитофон или транзистор, и в такт музыке тебе будет еще приятней выполнять это упражнение.

Еще раз хочу подчеркнуть необходимость пеших прогулок, особенно для тех, кто часами просиживает у телевизора или много ездит на машине. Советую совершать хотя бы получасовые пешие прогулки перед сном. Помни, что наш организм постоянно испытывает потребность в движении. Вечерняя прогулка быстрым шагом вернет подвижность мышцам и суставам, которые так устали от многочасового сидения, проветрит перед сном легкие, сердце будет биться спокойно и ровно.

УТРОМ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВСТАТЬ С ПОСТЕЛИ

— Скажи мне, как ты просыпаешься утром? О чем ты думаешь? — как бы невзначай спросила Анна.

— Конечно же, Анна, я просыпаюсь «не по правилам». О чем я думаю, лучше и не говорить. Мое утреннее настроение вряд ли можно назвать безоблачным. — Ирена искоса

взглянула на свою спутницу, которая, казалось, была целиком поглощена созерцанием легких перистых облачков в голубом небе. — Меня будит пронзительный звонок в дверь. Это разносчик молока. Я вскакиваю с постели и отдаю ему бутылки.

— Тогда меня ничуть не удивляет, что с утра ты не в духе. Ты резко прерываешь сон, а утром, как ты знаешь, спится особенно сладко.

Я поступаю иначе. С вечера выставляю пустые бутылки за дверь, а с разносчиком договариваюсь, чтобы он, сменив пустую бутылку на полную, ставил у двери. Таким образом, мне не надо срываться с постели и нестись сломя голову.

Вместо этого я открываю свои хорошенькие, немножко заспанные глазки, смотрю на часы и убеждаюсь, что проснулась вовремя.

Потом, моя дорогая, я не вскакиваю как сумасшедшая, а начинаю медленно выходить из состояния сна.

5 МИНУТ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Запиши 5 упражнений, которые, если в комнате слишком прохладно, можно выполнить под одеялом.

Благодаря этим упражнениям я начинаю свой день бодрой и веселой. Эти пять упражнений, выполненных лежа, хорошо влияют на работу сердца и кровеносных сосудов, тем более

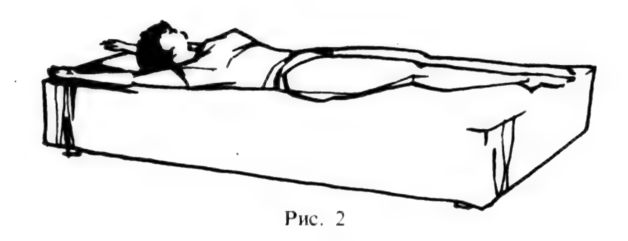


Рис. 2

что весь день ты проводишь на работе стоя или сидя. После ночного отдыха такая гимнастика помогает организму перестроиться на работу в более трудных условиях, когда тело находится в вертикальном положении.

Упражнения выполняй в спокойном темпе, времени они займут немного. Убери подушку из-под головы и приступай к упражнениям.

1. **Потягивание** (рис. 2). Само название говорит, что надо делать. Лежа навзничь под одеялом, вытяни ноги, сильно

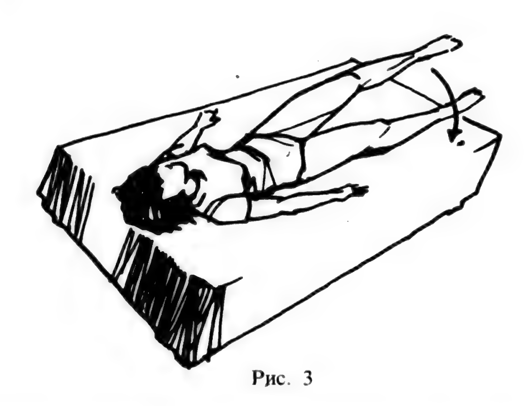


Рис. 3

выпрямляя колени и ступни, касаясь пальцами ног края постели. Одновременно вытяни руки над головой, выпрямляя пальцы и сильно напрягаясь. Потом надо полностью расслабить мышцы, опустив руки вдоль тела. Такое потягивание надо проделать 3—4 раза.

2. **Долой второй подбородок** (правда, пока у тебя его нет, но он может появиться, поэтому срочно начинай делать это упражнение). Подвинься к краю постели, свесь голову вниз, руки вытяни вдоль туловища, повернув ладони вниз. Медленно считай про себя до пяти, одновременно наклоняя голову вперед до упора в грудную клетку. Потом так же, медленно считая до пяти, закинь голову назад. Начни упражнение с 3 раз и постепенно доведи до 10.

3. **Раз налево, раз направо** (рис. 3). Ляг на спину, руки свободно вытяни вдоль тела. Медленно подними левую ногу, сгибая ее немного в колене, и опусти за выпрямленную правую ногу, после чего вернись в исходное положение. То же проделай и с правой ногой. Повтори упражнение для каждой ноги 8 раз.

4. **Доброе утро, ножки.** Лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками, подними выпрямленные в коленях ноги настолько, чтобы ты могла увидеть носки, после чего вернись в исходное положение. Это упражнение проделай 5 раз.

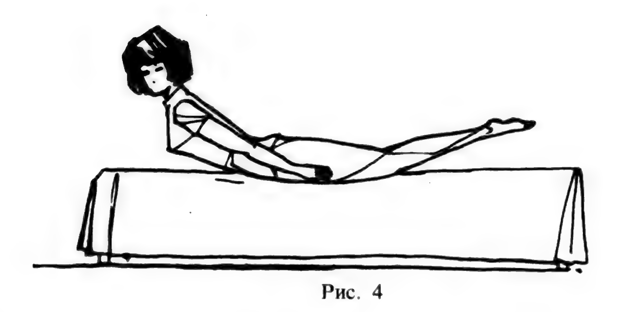


Рис. 4

Потом подвигай ступнями совершенно свободно и в любых направлениях.

5. **Я уже проснулась** (рис. 4). Перевернись на живот, голову поверни направо. Сильно напряги все тело, причем ноги, голову и плечи приподними (ты должна почувствовать как сильно напряглись мышцы спины и ягодицы). Руки плотно прилегают к телу. Три раза резко поверни голову — влево, вправо, влево, потом расслабь мышцы и ляг на постель уже на левую щеку. Повтори упражнение. После того как ты проделаешь это упражнение 4 раза (2 раза в одну сторону, 2 раза в другую), ты с удовлетворением убедишься, что уже окончательно проснулась.

Сразу же настроение у тебя улучшится, и ты охотно выскочишь из-под одеяла.

ТВОЙ АРСЕНАЛ

Жизнь — не всегда поэзия... это вечное сражение, правда, на этом поле боя не проливается кровь, но от нас, слабых женщин, этот бой требует предельного напряжения. Мать-природа постаралась вооружить своих дочерей, но одних лучше, а других хуже. Поэтому некоторым женщинам достаточно лишь слегка прикоснуться пуховкой к лицу, зато другие должны провести час перед зеркалом, работая в поте лица. Однако, как говорится, овчинка стоит выделки.

Но в каждом бою необходимо свое оружие, поэтому женщина должна всегда иметь под рукой целый арсенал.

Итак, какой же это арсенал.

Жесткая рукавица — ее можно купить в аптеке или сшить самой из жесткого полотенца.

Щетка на длинной ручке — после того как ты помоешь ею спину, ее можно снять с палки и мыть все тело.

2 салфетки — лучше всего из льняного полотна. Размер 30×40 см. Они служат для массажа, переменных компрессов, компрессов из снега.

Щетка для волос — самая лучшая из натуральной щетины.

Щеточка для лица — круглая, маленькая, мягкая.

Щеточка для ногтей.

Зубная щетка.

Расческа.

Маникюрный набор или в крайнем случае щипчики и пилка.

Пемза.

Пульверизатор — практичнее всего купить маленький, с нейлоновым резервуарчиком. Им можно пользоваться дома и брать с собой.

Пинцет для поправки формы бровей.

Пуховка из лебяжьего пуха.

Зеркальце на длинной ручке.

Кисточка тоненькая для подкрашивания глаз.

Приборчик для загибания верхних ресниц. Его мы используем для «больших выходов».

Кроме того, готовясь к сражению, не забудь о «материальном обеспечении».

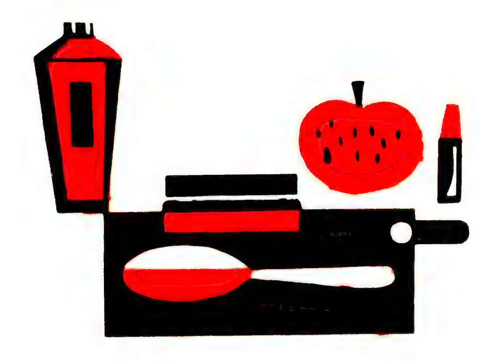
Это:

Мыло — для лица, для тела. Мыло надо выбирать в зависимости от твоей кожи.

Косметическое молочко или сливки для снятия грима.

Вата и лигнин.

Жирный ночной крем.



Дневной крем под пудру.

Пудра всегда на тон светлее, чем кожа.

Румяна.

Губная помада.

Крем для рук.

Одеколон.

Салициловый спирт.

Карандаш для бровей.

Тушь для ресниц.

Перекись водорода.

Лак для ногтей — кому нравится.

Жидкость для снятия лака.

Препарат, уничтожающий запах пота.

Травы ты должна иметь всегда под рукой: ромашка, липовый цвет, розмарин, шалфей, лаванда, хмель, татарник.

КРАСОТЫ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЕЗ МЫЛА, ЩЕТКИ И ВОДЫ

— Меня нельзя назвать пустой и легкомысленной женщиной, но признаюсь тебе, иногда я мечтаю проснуться, подойти к зеркалу и увидеть себя очень красивой, как в сказке, — мечтательно сказала Ирена.

— Красивой? Разве это самое главное? Мне кажется... Да нет, я просто уверена, что главное очарование женщины не безукоризненно правильные черты лица, а обаяние, неуловимый шарм, которые вовсе не зависят от красоты. Конечно, внешние данные тоже имеют большое значение. Но как мы выглядим, зависит от нас самих. Совсем не обязательно быть красивой, чтобы быть привлекательной. Для этого достаточно немного постараться.

— Каждую неделю ходить в хороший косметический кабинет, стоять в длинной очереди и платить довольно ощутимую плату за визит?

— У кого есть на это время и деньги, может и так заботиться о своей внешности. Только для этого надо жить в большом городе. Для многих женщин, к сожалению, такие частые посещения косметического кабинета просто невозможны.

— Вот именно. И что тогда?

— Надо самой научиться заниматься своей внешностью.

— Я бы очень хотела сама ухаживать за своим лицом. Но с чего мне начать?

— Слушай меня внимательно. Я тебе расскажу, как я сама это делаю. К счастью, у нас обеих нормальная кожа. Потому что слишком жирная или сухая кожа требуют особого ухода. Иногда даже лечения. В этом случае правильный совет может дать только специалист-дерматолог. Прежде всего запомни, что шея требует такого же ухода, как и лицо. Многие женщины забывают, что у них есть еще и шея. А когда вспоминают об этом, часто бывает уже слишком поздно.

Начинать ухаживать за шеей надо в 25 лет. Это не значит, что женщина, которой исполнилось 30 или 40 лет, должна заламывать руки и стонать: «Поздно! Все пропало!». Совсем нет. Вспомни пословицу: «Лучше поздно, чем никогда».

Самый главный принцип, так сказать, фундамент красоты — чистота. Безупречная чистота.

Как мыть лицо и шею

Тщательно вымой руки, прежде чем коснуться лица (в течение дня старайся как можно меньше трогать руками лицо). Теперь, когда у тебя чистые руки, можешь снимать дневной грим. Дневной крем, пудру, тушь, помаду надо сначала «растопить», а потом снимать. Для этого положи на лицо слой жирного крема или косметического молочка. Ни в коем случае не втирай крем, а только слегка размажь. Через 15 минут ватой или лигнином осторожно вытри лицо. Грим снят.

Даже если ты днем употребляешь очень немного грима, надо перед сном непременно очистить лицо: удалить грязь и кожные выделения (пот, жир), которые накопились в течение дня.

Теперь очередь за водой и мылом. Самым лучшим косметическим средством является дождевая вода или вода из источников. Очень хорошо мыть лицо кипяченой водой, которая гораздо мягче, чем вода из-под крана. Но не у всякой женщины есть время



Рис. 5

кипятить воду, поэтому воду можно смягчить борной кислотой (чайная ложка на полтаза воды).

И снова правило — до 25 лет можно умываться теплой водой, после 25 лет прохладной (конечно, если кожа не очень жирная).

Мыло я стараюсь купить хорошее и тебе советую не экономить на этом. Очень полезно для лица пользоваться детским мылом.

Раз в неделю, а летом 2 раза я мою лицо и шею специальной маленькой круглой щеточкой. Я хорошенько намыливаю ее и тру лицо и шею — начиная ото лба и кончая ключицами. Тереть надо небольшими круговыми движениями (рис. 5). Щеточку надо часто споласкивать и снова намыливать. Каждый раз начинай с середины и круговыми движениями двигайся к краю. Так ты прекрасно очистишь лицо и одновременно сделаешь легкий массаж.

Ежедневно я мою лицо и шею намыленными руками в прохладной воде, а потом, так как мне уже исполнилось 25 лет (только умоляю, никому не говори об этом), долго споласкиваю очень холодной водой.

Потом я осушаю лицо и шею. Обрати внимание: не «вытираю», а «осушаю», прикладывая к лицу полотенце (конечно, всегда безукоризненно чистое).

Как пользоваться кремами

Пока кожа еще влажная, я набираю на три пальца каждой руки немного питательного крема («Спермацетовый», «Ланолиновый», «Детский» или «Янтарь») и обильно смазываю лицо и шею. Потом я слегка поколачиваю лицо концами трех выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук в следующих направлениях:



1. От центра подбородка к мочке уха.
2. От углов рта к середине уха.
3. От крыльев носа к середине уха.
4. От центра лба к вискам.
5. От внутреннего угла глаза над бровью, возвращаясь обратно к исходному положению.

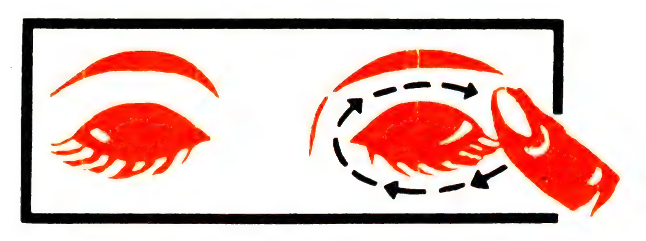


Рис. 6

6. Шею от ключиц вверх, к подбородку.

Кожа на веках требует особенно осторожного подхода. Под глазами я очень легкими движениями поколачиваю кожу подушечками 3, 4, 5-го пальцев по кругу (как указано на рис. 6). Глаза, конечно, закрыты, мышцы полностью расслаблены. Начинай поколачивать от внешнего уголка глаза, вдоль нижнего века, по направлению к внутреннему уголку глаза и снова возвращайся к исходному положению.

Внешние уголки глаз надо стараться постукивать интенсивней, потому что там со временем образуются «лучики». В конце процедуры сложи пальцы лопаточкой и нажимай ими на веки, каждый раз резко отнимая от лица, также по кругу.

Подбородок. Если у тебя наметились зловещие признаки появления второго подбородка, советую срочно начать борьбу с ним.

1—2 раза в день похлопывай кожу подбородка тыльной стороной пальцев (левой рукой справа налево, затем правой рукой слева направо) (рис. 7, 8). Можно использовать для этой цели полотенце или салфетку. Смочи среднюю часть полотенца водой или солевым раствором (1 чайная ложка на стакан воды), сложи вдвое и, держа за концы, то натягивай, то расслабляй его.

Не советую тебе употреблять питательные кремы ежедневно. Время от времени дай коже отдых, так как она тоже должна дышать порами и выделять естественный жир.

Запомни, что вредно вообще не пользоваться кремами, но слишком злоупотреблять ими — тоже вредно.



Рис. 7

— Анна, ты мне сейчас рассказала как самостоятельно делать массаж...

— О, нет! Все эти процедуры ни в коем случае нельзя назвать массажем! — решительно перебила Анна Ирену. — Настоящий массаж может делать только квалифицированный специалист-косметолог. Неумелый массаж лица и шеи может принести только вред.

Паровая ванна

Если у тебя нормальная кожа, советую тебе 2 раза в год делать глубокое очищение кожи — паровую ванну. Если у тебя жирная кожа, надо проводить эту процедуру раз в месяц. Как это делается.

Наклони голову над глубокой чашкой с горячей водой, накройся мохнатым полотенцем или вдвое сложенной простыней, при этом пар из чашки попадает прямо на лицо (рис. 9). Продолжительность ванны 10—15 минут. Сухую кожу перед ванной следует смазать жирным кремом; если у тебя жирная кожа, смажь только под глазами. Если у тебя легкораздражимая кожа, завари паровую ванну на липовом цвете или ромашке. После ванны вымой лицо теплой водой с мылом и затем сполосни холодной.



Рис. 8



Рис. 9

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ ФИГУРУ

Косметичка, портниха, парикмахер. Большинство женщин считают, что от этих трех людей зависит их внешность. В этом, конечно, есть доля истины. Но если даже на твоей голове красивая прическа, а лицо умело подкрашено, плохая осанка, сгорбленные плечи сводят на нет все твои усилия. Добавь к этому еще некрасивую, нескладную походку, и даже самое лучшее платье не спасет положения. А такой тип женщины, к сожалению, очень распространен у нас.

Самый скромный туалет прекрасно выглядит, если у тебя красивая шея без морщин, прямая спина... Я хотела бы, чтобы каждая женщина была хорошо сложена, стройна.

Ирена вздохнула:

— Я знаю, что моя спина не выдерживает никакой критики, а за опущенную голову мне от тебя уже попало. Расскажи мне, как с этим бороться.

— Я считаю, что главная наша беда в том, что мы слишком мало двигаемся в отличие от мужчин. Мужчины больше занимаются спортом, чем мы, женщины. Но я надеюсь, что и в этой области мы вскоре оставим их далеко позади.

Неправильная осанка — вот основная беда большинства наших женщин.

При правильной осанке мышцы почти не напряжены, внутренние органы работают правильно и хорошо; это касается прежде всего дыхания, пищеварения, кровообращения.

— Скажи мне, что такое правильная осанка?

— Хорошо, что ты об этом спрашиваешь. Надо знать идеал, к которому стремишься.

Итак: голова высоко поднята (не вытянута вперед и не наклонена вниз), выпуклая грудная клетка, прямая спина, плоский живот, выпрямленные колени (многие женщины не только стоят, но и ходят на согнутых коленях, ты, наверное, сама не раз замечала, как это некрасиво выглядит).

О неправильной осанке я сказала много горьких слов в начале нашей беседы. Короче говоря, человек с неправильной осанкой производит впечатление усталого, согнувшегося под непосильным бременем жизни.

Человек, у которого нормальное строение, но неправильная осанка, может довольно легко ее исправить, выполняя соответствующие упражнения.

Еще одной причиной плохой осанки у женщин является, по моему мнению, технический прогресс. Да-да, не удивляйся. Работа на современном предприятии почти не требует никакого физического напряжения. Единственное, что утомляет, так это сидение или стояние в течение 7—8 часов.

ТЕБЕ ПРИХОДИТСЯ СЛИШКОМ МНОГО СИДЕТЬ

Кому приходится больше всех сидеть? Учительнице над тетрадями, машинистке в бюро. Голова у них наклонена, спина сгорблена, ноги согнуты в тазобедренных суставах и в коленях.

И так 7—8 часов в день годами. Не забывай еще того, что, когда женщина была еще маленькой девочкой, она сидела в школе, часто сгорбившись, чтобы не слишком попадаться на глаза учителю.

Представь себе, что еще в конце XIV века ученые утверждали, что люди, занятые на сидячей работе, должны заниматься гимнастикой. Но тогда эти рекомендации остались на бумаге. Гимнастика стала массовой только в наше время.

Наряду с гимнастикой очень важно соблюдать гигиену труда. Что может быть причиной плохой осанки? Неправильное освещение рабочего места, слишком низкий или слишком высокий стол, неудобная спинка стула. Такие мелкие недостатки рабочего места можно устранить самостоятельно.

Что же касается упражнений, то их можно начинать уже сейчас, не откладывая.

Упражнения для мышц шеи

И снова вернемся к шее. Она должна быть подвижной, тогда и голова приобретет красивую посадку. Всего этого можно достичь с помощью специальных упражнений... Только не жди от них эффекта волшебной палочки. Но, упорно позанимавшись месяц, ты сама заметишь результаты.

1. Сядь, согнув ноги, на пол. Обними руками колени, спину сильно выпрями так, чтобы лопатки соединились. В этой позиции закинь голову назад и выпрями. Во время наклона старайся шею как можно больше вытянуть. Вдох делай во время наклона (рис. 10).

Повтори упражнение 10 раз.

Это упражнение не очень эффектно и может показаться тебе слишком простым. Но это только внешнее впечатление. Оно действует втройне: выпрямляет спину, делает более гибкой верхнюю часть позвоночника и укрепляет мышцы подбородка (в этом ты можешь убедиться, положив на подбородок руку).

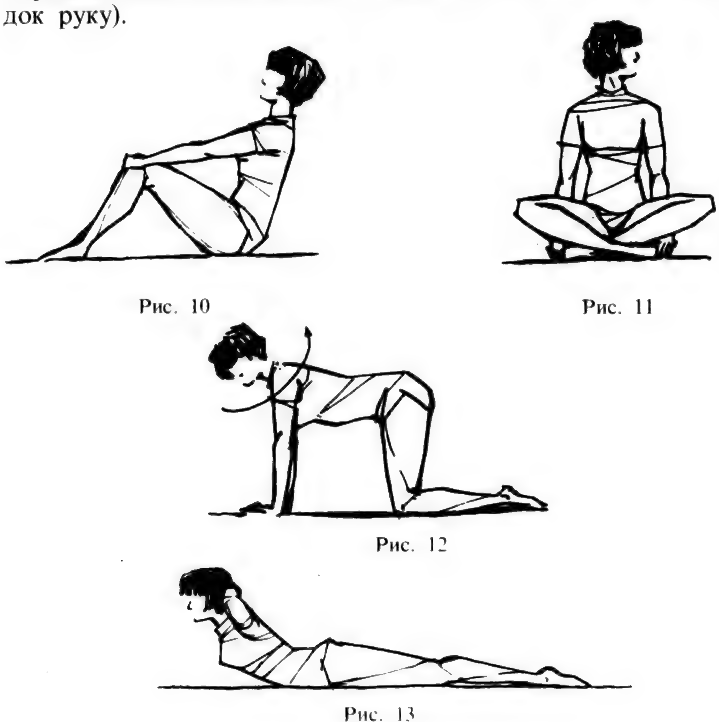


Рис. 10

Рис. 11

Рис. 12

Рис. 13

2. Сядь, сложив ноги «по-турецки», обхватив руками носки ног, выпрями спину. На счет «раз» энергично поверни голову влево, на счет «два, три» постарайся повернуть голову еще дальше, на счет «четыре» возвращаешься в исходное положение. Упражнение выполняй в каждую сторону 4—6 раз (рис. 11).

3. Опустись на колени, обопрись на руки, расставив их на ширину плеч. Руки и бедра расположи под прямым углом к туловищу. Тяжесть тела распредели равномерно. Выполняй круговые движения головой 4 раза, начиная вниз, влево, назад, вправо; 4 раза, начиная вниз, вправо, назад, влево



Рис. 14

и т. д. В каждую сторону 3—6 раз. Старайся, чтобы круг был как можно шире (рис. 12).

4. Ляг на живот, положи сплетенные пальцы рук на затылок, локти подними и отведи назад, лопатки вместе, лбом упрись в пол. Наклони голову назад, одновременно руками стараясь пригнуть голову вниз, потом вернись в исходное положение. Вдох сделай во время наклона. Упражнение повтори 8—10 раз (рис. 13).

Для выполнения упражнений лежа советую тебе завести специальный коврик. Пол не всегда идеально чистый, а кроме того, холодный, что неприятно после теплой постели. Утренняя гимнастика же должна приносить тебе только приятные ощущения.

5. Сядь «по-турецки» (спина прямая), пальцы рук сожми в кулаки и положи их один на другой, подбородок упирается в кулаки, локти расположи перпендикулярно туловищу. Наклони голову вперед, сильно опираясь на сопротивляющиеся руки. Выполнив 4 наклона, опусти руки свободно вдоль туловища. Потом прими прежнее положение. Повтори упражнение 6—8 раз. Сделай вдох, когда опускаешь голову после наклона (рис. 14).

Упражнения, выпрямляющие спину

Сгорбленная спина старит даже очень молодую женщину. Если ты хочешь иметь хорошую фигуру, обрати самое серьезное внимание на спину. Даже пожилая стройная женщина выглядит гораздо приятнее молодой девушки с шаркающей походкой, со спиной, выгнутой колесом. Иногда, глядя сзади на идущих мать и дочь, трудно понять, кто из них старше.

Запиши несколько упражнений для сокращения мышц спины и для растяжения мышц грудной клетки, а также для выпрямления позвоночника.

Но, прежде чем перейти к упражнениям, я хочу задать тебе один вопрос. Скажи мне, что такое «стоять»?

— Стоять можно по-разному и в разных местах: в очереди, на остановке, разговаривая с приятельницей, на чьей-то ноге в троллейбусе...

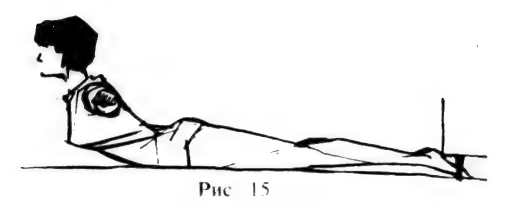


Рис 15

Подожди, подожди! Я уже поняла, что ты об этом ничего не знаешь. Слушай внимательно.

«Стояние» — это такая позиция нашего тела, когда работают все мышцы. Ты даже представить себе не можешь, насколько больше калорий сгорает в нашем организме, когда мы стоим, чем когда мы сидим. А о чем это говорит? Это подтверждает то, что я тебе только что сказала — все мышцы работают. «Стояние» — это уже упражнение. Очень важное упражнение, которое помогает выработать правильную осанку.

— Ну уж нет, моя дорогая! Я не буду делать из себя посмешище для всей очереди. Еще не хватает на виду у всех заниматься гимнастикой.

— Спокойно! Минутку терпения. Сейчас я тебе все объясню.

Представь себе, что ты стоишь в очереди или на остановке. Советую тебе использовать это время для упражнения: поставь пятки вместе, голову высоко подними, спину выпрями, соедини лопатки вместе, колени выпрями и... упражнение сделано.

Постой так минутку, а потом расслабься, отставив в сторону левую ногу. Это напоминает воинскую команду «смирно — вольно». Ты не успеешь и оглянуться, как твоя очередь уже подошла.

— Вот теперь мы можем перейти к упражнениям, да?

— Подожди! Кстати, о «перейти». Идя из магазина, ты тоже можешь с умом использовать время. Только представь себе такую ситуацию: тебе достался самый лучший кусочек говядины (постной, конечно). Ты выходишь из магазина с

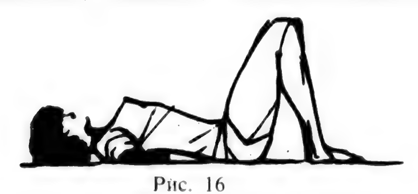


Рис. 16

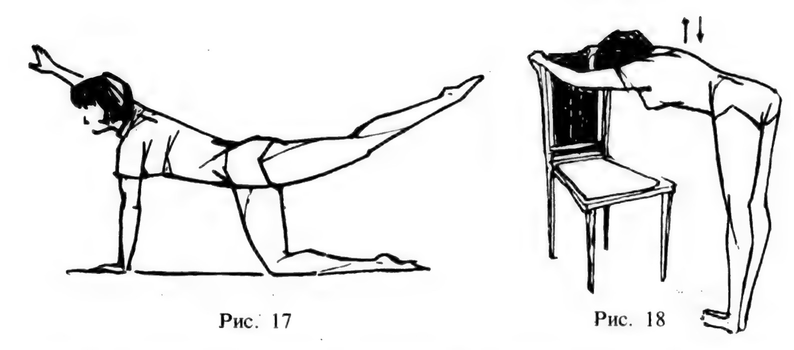


Рис. 17 Рис. 18

гордо поднятой головой, выпуклой грудной клеткой, каждый шаг начинаешь с бедра, а не с колена, ну просто королева!

И вот наконец пришла очередь упражнений.

1. Ляг на живот, руки согни в локтях, положи одну ладонь на другую, упрись в них лбом. Вытяни носки, пятки соедини вместе. Для облегчения упражнения можешь пятками упереться в шкаф или кровать. А теперь приподнимай верхнюю часть туловища, одновременно разведя руки в стороны. Подбородок вверх не поднимай, руки вниз не опускай. Затем вернись в исходное положение. Делай вдох, когда приподнимаешь туловище. Упражнение выполняй 6—10 раз (рис. 15).

2. Ляг на спину, ноги согни в коленях (ступни постарайся поставить как можно ближе к бедрам), руки раскинь в стороны тыльной стороной ладонями к полу. Под спину можешь положить подушечку и полотенце, сложенное в несколько раз. Теперь, сильно упираясь руками в пол, выгни грудную клетку, опираясь на голову. Постарайся, чтобы нижняя часть туловища как можно плотнее прилегала к полу. Вдох делаешь, когда выгибаешься. Упражнение повтори 5—8 раз (рис. 16).

3. Встань на колени, опираясь о пол руками, расставив их на ширину плеч. Руки и бедра расположи под прямым углом к туловищу. Колени слегка расставлены. Теперь подними правую руку вперед-вверх, одновременно отводя левую прямую ногу назад. Вернись в исходное положение. Потом то же проделай левой рукой и правой ногой, ногу назад - вверх. Повтори упражнение 6—8 раз. Делай вдох, когда поднимаешь руку и ногу (рис. 17).

4. Встань перед стулом слегка расставив ноги на расстоянии двух шагов. Потом выпрями туловище, прогнись

опираясь на руки. Руки в локтях выпрямлены, колени и спина прямые, голова слегка поднята вверх. На счет «раз, два, три» прогни позвоночник. На счет «четыре, пять, шесть» вернись в исходное положение. Дышать старайся ритмично. Упражнение повтори 4—6 раз (рис. 18).

5. Встань на колени (ноги соедини вместе), руки подними над головой, ладони поверни вперед. Выпрями спину, вытяни шею, голову не прячь в плечи. Очень медленно наклонись вперед, одновременно садясь на пятки. Особенно интенсивно работают тазобедренные и коленные суставы. Руки вниз не опускай, они все время остаются в том же положении. Голова тоже должна быть неподвижна. Когда грудь коснется коленей, расслабь мышцы спины. Когда коснешься ладонями пола, расслабь плечевые мышцы и свободно опусти голову. Это упражнение называется «японский поклон». К исходной позиции возвращаешься, оттолкнувшись ладонями от пола, одновременно напрягая мышцы спины, потом медленно выпрямляешь туловище, принимая вертикальное положение. И, наконец, опускаешь руки вдоль туловища. Выдох сделать при наклоне, вдох при выпрямлении. Упражнение повтори 4—8 раз (рис. 19, *а, б, в*).

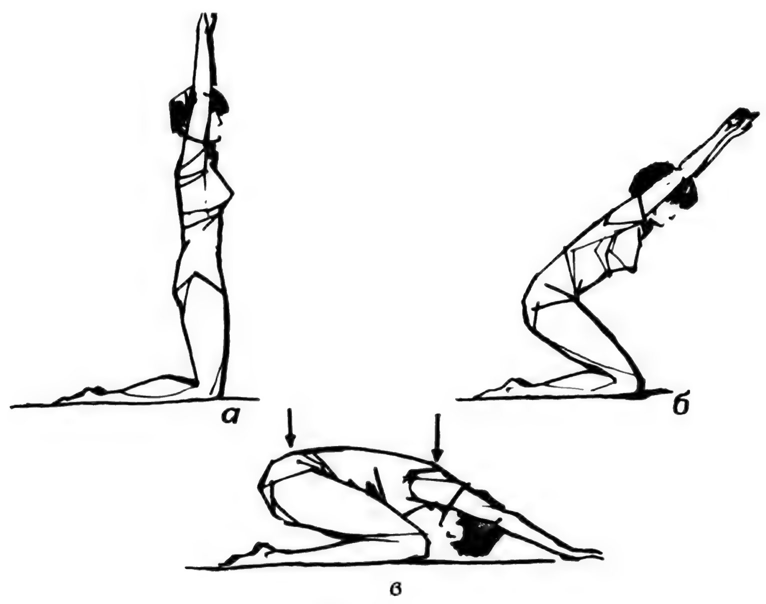


Рис. 19, *а, б, в*

Упражнения для мышц живота

— Ты, наверное, помнишь, что одно время было модно иметь широкие бедра и большой бюст, потом появилась мода на узкие бедра и почти плоскую грудь. И вот что интересно, женщины в соответствии с модой то полнели, обретая пышные формы, то худели.

Я лично считаю, что у женщин должны быть бедра и грудь. Но что касается живота, то у нас в Европе он никогда

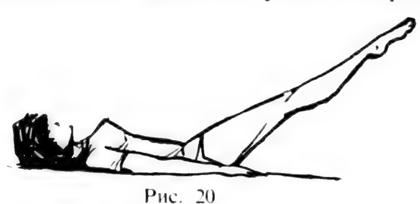


Рис. 20

не был в моде. И если уж мы хотим быть похожими на Софи Лорен или Бриджит Бардо, давайте постараемся добиться такой же стройной фигуры, как у них, а не будем ограничивать сходство точно таким же цветом помады, как у Софи, или взлохмачивать прическу, как Бриджит. Первый и важнейший шаг к стройности (о гибкости поговорим попозже) — укрепление мышц живота.

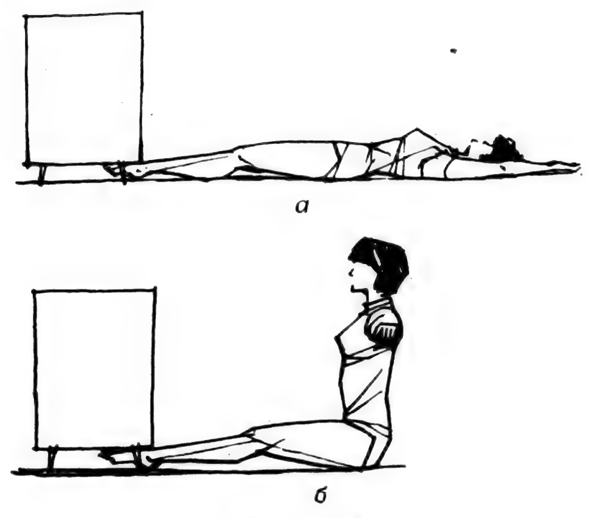


Рис. 21, а, б



Рис. 22

Вот несколько упражнений, которые помогут тебе устранить это неприятное явление.

1. Ляг на спину, руки положи вдоль тела, ладони касаются пола. Подними выпрямленные в коленях ноги на высоту около 30 см, два раза слегка постучи одной ступней о другую. Потом медленно опусти ноги. Повтори упражнение 6—8 раз. Помни о равномерном дыхании (рис. 20).

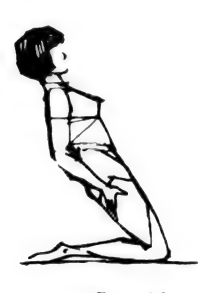


Рис. 23

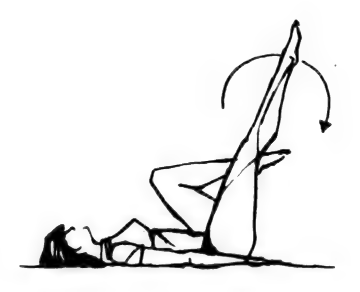


Рис. 24

2. Ляг на спину, руки вытяни вверх и положи на пол. Затем, сделав энергичный мах вперед руками, сядь. Старайся при этом не отрывать пяток от пола. Если тебе будет трудно, зацепись пальцами ног за край дивана или шкафа. Выпрями спину, разведи руки в стороны, затем несколько раз отведи их резко назад. Медленно вернись в исходное положение. Повтори упражнение 5—6 раз (рис. 21, *а, б*).

3. Ляг на бок, прямую или согнутую в локте руку подложи под голову, другую руку положи на талию. Подними ногу вверх, не сгибая в колене, и опусти. Упражнение повтори 6—8 раз. Потом перевернись на другой бок и проделай это другой ногой. Когда поднимаешь ногу, сделай выдох (рис. 22).

4. Опустись на колени, немного расставь ноги, пальцы ступней касаются друг друга, ладони положи на бедра. Теперь прогнись туловищем назад. При этом очень интенсивно

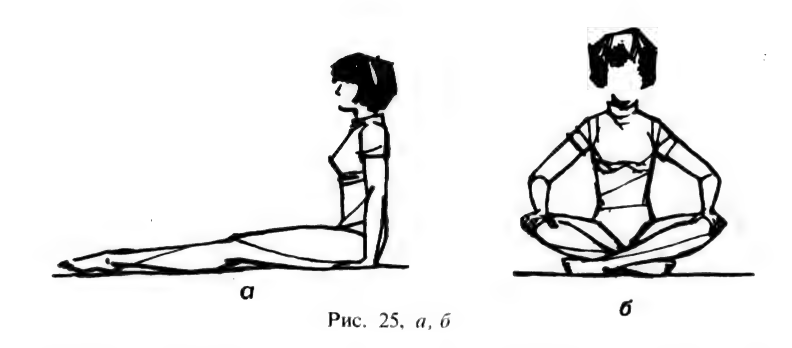


Рис. 25, *а, б*

работают коленные суставы. Спину выпрями, подбородок подними. Упражнение повтори 6—8 раз. Когда прогибаешься, делай вдох (рис. 23).

5. Ляг на спину, руки вытяни вдоль тела, ладонями обопрись о пол. Подними ноги вертикально вверх и делай движе-

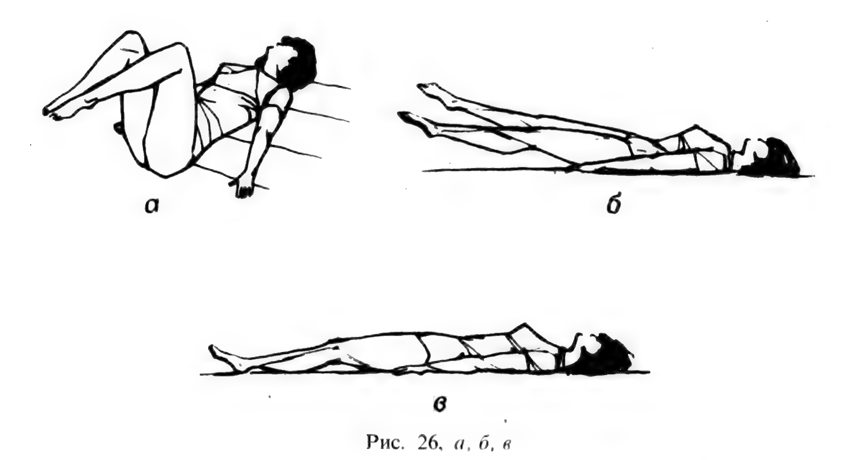


Рис. 26, *а, б, в*

ния как при езде на велосипеде. Ступни описывают небольшие круги (старательно выпрямляй при этом ноги). Сделав несколько таких движений, выпрями ноги и вернись в исходное положение. Повтори упражнение 4—8 раз. Выполняй упражнение медленно и старательно (рис. 24).

6. Сядь на пол, выпрями ноги, руками обопрись о пол. Медленно смени положение ног и сядь «по-турецки». Руки

положи на колени. Дважды сильно надави ладонями на колени и прими исходное положение. Руками снова упрись в пол около бедер. Спина во время выполнения упражнения выпрямлена, голова поднята. Повтори упражнение 6—8 раз. Дыхание равномерное (рис. 25, *а*, *б*).

7. Встань с пола. Подпрыгни и сядь «по-турецки», притом обрати внимание на осанку: спина прямая, колени почти касаются пола. Теперь быстро встань. Как это надо делать: сильно обопрись на внешнюю сторону ступней и одновременно, делая энергичное движение плечами вперед, выпрями ноги в коленях и бедрах. И последнее — правильно поставь ступни. Упражнение повтори 4—6 раз.

8. Ляг на спину, выпрями плечи, руки немного отведи от туловища, ладонями обопрись о пол. А теперь ногами делай движения, как будто ты плывешь брассом: ноги подтягиваешь к животу, колени раздвинуты, пятки вместе (движения медленные). Потом резко опусти ноги вниз на пол и быстро их соедини вместе (оба движения быстрые). Упражнение повтори 6—10 раз. Выполняя упражнение, помни о равномерном дыхании. Ритм дыхания продиктует само упражнение (рис. 26, *а, б, в*).

Упражнения для ног

— А теперь самое время заняться нашими ногами. Женщины, которые ведут сидячий образ жизни и вдобавок ко всему любят носить высокие каблуки, ходят очень некрасиво, сгибая ноги в коленях. Но им могут помочь избавиться от этого недостатка такие упражнения:

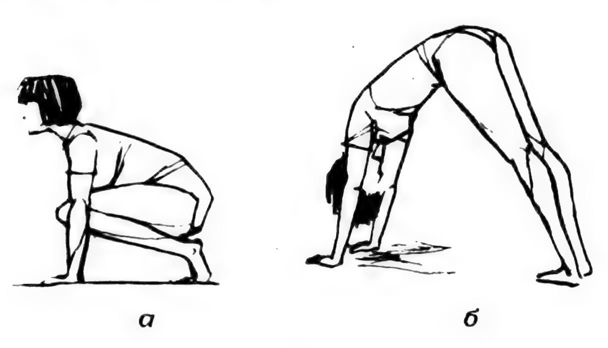


Рис. 27, *а, б*

1. Присядь, опираясь на руки, колени соедини вместе. Ноги на полу стоят на носках (рис. 27, *а*). Затем выпрями ноги в коленях, стараясь пятками коснуться пола (рис. 27, *б*). Снова присядь и также резко поднимись. Это упражнение напоминает потягивающуюся кошку. Начиная с 3—4 раз, постепенно доведи до 8, даже до 10 раз. На следующий день мышцы твои будут побаливать. Не пугайся. Это значит ты правильно выполняла упражнение.

2. Ляг на спину, руки опусти вдоль туловища. Быстро согни ноги, подтянув колени к груди. Затем выпрями ноги и медленно опусти их вниз (следи за коленями!). Повтори упражнение 5—8 раз. Когда сгибаешь ноги, сделай вдох.

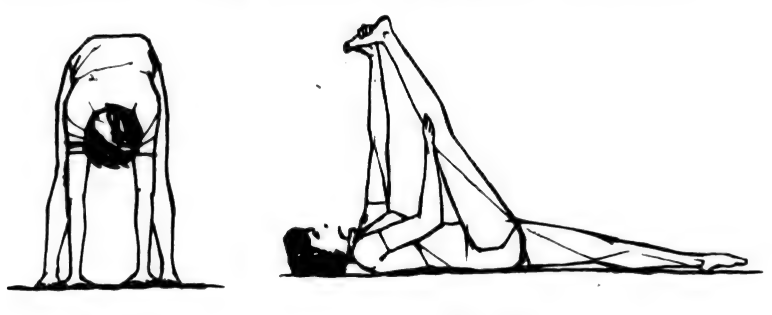


Рис. 28 Рис. 29

3. Поставь ноги врозь. Сначала ты можешь их поставить довольно широко для облегчения упражнения, но постепенно уменьшай расстояние. Сделай наклон туловища вперед и постарайся дотронуться ладонями пола. Колени не сгибай. С первого раза тебе это вряд ли удастся. Но со временем ты с радостью увидишь, что упражнение получается. Повторяй упражнение 5—8 раз. При наклоне делай выдох (рис. 28).

4. Ляг на спину. Согни правую ногу, возьми в левую руку ступню правой ноги, а правой рукой упрись в колено. Выпрями правую ногу в колене, потом согни, снова выпрями и т. д. Левой рукой все время держись за стопу, а правой, когда ногу выпрямляешь, нажимай на колено (рис. 29). Если тебе будет трудно выпрямить колено, можешь немного приподняться с пола, но каждый раз старайся колено выпрямить до конца.

Учти, что 1-е и 4-е упражнения очень интенсивные. Советую тебе подходить к ним с осторожностью, т. е. не злоупотребляй и не занимайся до изнеможения. Ты и так вскоре почувствуешь, что у тебя болят ноги. Поэтому соблюдай

меру, не приходи ко мне с претензией, что за упражнение я тебе рекомендую! В гимнастике поговорка: «Тише едешь, дальше будешь» тоже имеет место.

Конечно, все упражнения, которые я рекомендую, ты не старайся сразу выполнить. Выбери одно или два упражнения для шеи, спины, живота, ног. Больше всего внимания удели тому участку, который, по твоему мнению, «никуда не годится». Включи эти упражнения в свою утреннюю гимнастику и выполняй их несколько дней подряд.

ЕСЛИ ТЫ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ СТОИШЬ

— Из того, что ты рассказала Анна, я поняла, что сидячая работа для женщин вредна. Видимо, нам всем надо стараться приобрести специальность, исключающую сидение в течение целого рабочего дня. Тогда у нас будет хорошее самочувствие и красивая фигура. Правильно я рассуждаю?

— Совсем неправильно! Ты впадаешь из одной крайности в другую. Сидим ли мы весь рабочий день, стоим ли — все это вредно. Существуют даже профессиональные заболевания у людей, которые весь рабочий день проводят стоя: плоскостопие и расширение вен. Это касается прежде всего таких профессий, как парикмахеры, официанты, ткачихи, продавцы.

Плоскостопие

Очень многие люди имеют неправильное строение стопы: слишком низкий свод. В детстве очень легко с помощью специальных упражнений устранить этот недостаток. Но, к сожалению, очень немногие родители обращают серьезное внимание на такой незначительный дефект... Иногда вообще не знают о наличии такового у своего чада.

Теперь представь себе, что молоденькая пятнадцатилетняя девушка поступает ученицей в парикмахерскую. Стоя по нескольку часов в день на полу, давя своим весом на и без того уже слишком низкий свод, она уже надолго приобретает плоскостопие. А ведь плоскостопие влияет на осанку, на походку.

— Скажи, можно ли самой определить, если у тебя плоскостопие или нет?

— Представь себе, что каждый может это сделать, не

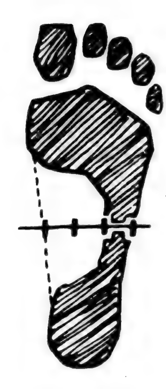


Рис. 30

прибегая к помощи специалиста. Надо только знать, как выглядит правильная стопа.

Намажь свою стопу жирным кремом (я имею в виду подошву), возьми чистый лист бумаги и встань на него намазанной подошвой. Туловище при этом выпрями, ноги поставь вместе, чтобы тяжесть тела распределилась равномерно. На бумаге четко отпечатается твоя стопа. Теперь возьми в руки карандаш и соедини пунктирной линией края изображения твоей стопы. Потом проведи поперечную линию посередине и раздели ее на три равных отрезка. Если отпечаток в этой части ступни умещается на $\frac{1}{3}$ поперечной линии, то это означает, что твоя стопа имеет правильное строение. Если же отпечаток доходит до половины линии, положение серьезно (рис. 30).

Как же поступить обладательнице неправильной стопы?

Вымыть намазанную ножку, обуть ее соответственно погоде на дворе и направиться к доктору-ортопеду, а потом к сапожнику, который шьет красивые туфельки с вкладками — супинаторами. Врач подберет соответственные вкладки и покажет специальные упражнения.

Женщина с нормальной стопой, которая проводит 7—8 часов стоя и носит неудобную обувь, может со временем приобрести плоскостопие. Это явление часто сопровождается болями, появлением мозолей.

— Можно ли этого избежать? — спросила с беспокойством Ирена. — Как с этим должны бороться парикмахеры, официантки, ткачихи и другие женщины, вынужденные стоять весь рабочий день?

— Конечно, им можно помочь. Надо только знать, с чего начать.

Прежде всего необходимо приобрести обувь на толстой, мягкой подошве. Ты, наверное, заметила, что парикмахеры и официантки носят босоножки или тапочки на тонкой подошве. Я бы не советовала носить такую обувь.

Надо купить туфли, закрывающие щиколотки, с матерчатым верхом. Если при этом они вырезаны так, что пятка и носок открыты, воздух имеет постоянный доступ к ногам. Все женщины, работающие стоя, должны стремиться приобрести именно такую обувь.

Как только выпадет свободная минута, старайтесь посидеть в наиболее удобной позиции, давая ногам отдых: скрестите ступни, опираясь на внешний край стопы. Конечно, это выглядит не очень эстетично, поэтому не советую так сидеть в гостях или в парке. Такую позицию можно назвать профилактическим упражнением.

3—4 раза в день надо вставать на внешние стороны стопы. В такой позиции можно стоять 30—40 секунд.

Вот нескодько очень полезных упражнений для стопы. Надо сесть на стул, ноги разуть.

1. Поставь ступни на одной линии, на небольшом расстоянии друг от друга. Не отрывая пяток от пола, постарайся поднять пальцы ног как можно выше.

2. Поставь ступни параллельно. Подомни пальцы ног, не отрывая их от пола. Пятки плотно прилегают к полу.

3. Подними пальцами ног с пола скомканные бумажки, камушки, веревочку (удобней заниматься каждой ногой отдельно).

Все упражнения для стопы очень полезно выполнять в ванне.

Вторая группа упражнений, предотвращающих плоскостопие, — ходьба, бег, прыжки.

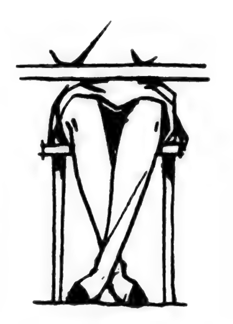
Бег босиком по мокрой траве (роса или дождь) — прекрасное упражнение, способствует улучшению кровообращения в ногах.

Бег вдоль берега реки по колено в воде.

Ходьба по пересеченной местности в эластичной мягкой обуви на тонкой подошве.

Ходьба на носках босиком. Старайся как можно выше подняться на цыпочки. Двигайся вперед и назад.

Ходьба на пятках и на пальцах. Сделай 8 шагов на пятках, стараясь как можно выше поднять пальцы, затем 8 шагов на пальцах. Конечно, очень маленькими шажками. В основном работают тазобедренные суставы, колени выпрямлены. Это очень интенсивное упражнение, повторяй его поэтому сначала только 3 раза. Постепенно доведя до 8 раз.



Ходьба спиной — прекрасное упражнение опять же против плоскостопия. Стоя на левой ноге, правую продвинь далеко назад и поставь на носок. Потом перенеси на нее тяжесть тела и медленно

поставь всю ступню на пол, акцентировав тяжесть тела на пятке. Старайся выполнять это упражнение как можно медленней. Потом поставь назад левую ногу и перенеси на нее тяжесть тела и т. д.

Прыжки всякого рода хорошо влияют на укрепление мышц стопы.

Надо, однако, помнить, что только упорные ежедневные занятия принесут ощутимый результат.

Расширение вен

Очень неприятное, неэстетичное, а иногда и опасное профессиональное заболевание работающих стоя — варикозное расширение вен. Поэтому надо беспрестанно следить за ногами и постараться не допустить этой болезни.

Расширение вен бывает у людей, которые имеют кровеносные сосуды с тонкими стенками, а также нарушенное кровообращение.

К сожалению, нет рецепта на то, чтобы укрепить стенки сосудов. Кровообращение же довольно просто активизировать.

Даже очень незначительные движения пальцев ног активно влияют на улучшение кровообращения в нижних конечностях.

Такое же действие оказывает ходьба или даже переступание с места на место.

Когда отдыхаешь, положи ноги на стул. Полезно спать, подложив под ноги в несколько раз свернутое одеяло.

Вечером перед сном старайся выполнить несколько упражнений для ног, лежа на спине. Одним из лучших упражнений является «велосипед» (см. рис. 24).

Подбирая для утренней гимнастики упражнения, помни, что тебе противопоказаны упражнения в позиции «на корточках».

ВЕСЕННИЕ ХЛОПОТЫ

— Ты только посмотри, Анна, что творится с моим лицом. На лбу и около ушей какие-то прыщики. — Ирена провела пальцем по щеке. — Видишь, кое-где кожа шелушится, иногда у меня бывает такой зуд, что я едва сдерживаюсь,

чтобы не расчесать лицо до крови. Кроме того, цвет лица у меня напоминает прошлогодний подтаявший снег.

— Весенний снег, весенние разливы... В этом-то и дело. Весна уже началась, и она дает знать о себе.

Многие женщины, и я в том числе, чувствуют весной недомогание. Они не опасны и длятся недолго, но все-таки доставляют нам немало неприятностей.

Для нашей кожи, нормальной и довольно чувствительной, необходим в это время несколько другой уход. Кожа ведь тоже женского рода, и что удивляться, — она тоже любит перемены.

Несколько дней не мой лицо и шею мылом, замени его несколькими кусочками черствой булки, размоченной в воде. Потом тщательно сполосни лицо холодной водой.

Отвар из меда и липового цвета

После того как ты умылась и осушила кожу, возьми ватный тампон и смочи его в отваре из липового цвета с добавлением капельки меда. Отвар приготовь следующим образом: возьми полстакана кипятку и брось туда горсть липового цвета. Накрой стакан блюдцем и подожди 15 минут, затем добавь на конце чайной ложечки меда, и состав готов.

Такой отвар очищает кожу, делает ее более упругой и нежной, предотвращает шелушение.

Обильно смочи кожу этим отваром (не забудь шею) и посиди так несколько минут.



Весной я меняю и питательный крем, например на хлорофиловый.

Поставь стакан с отваром в холодильник и утром на следующий день повтори процедуру. Остатки отвара вылей, а вечером сделай новый.

Через 4—5 дней наступит улучшение.

Маска из трав

Ранней весной настоятельно рекомендую тебе раз в неделю делать маску из трав.

Приготавливаешь ее так:

Берешь:

2 ложки сушеной ромашки
2 ложки липового цвета
2 ложки лаванды
1 ложку шалфея.

Все это стираешь в фарфоровой ступе и мелко толчешь. Потом заливаешь кипятком, чтобы получилась довольно густая кашица. Закрываешь ее на минутку крышкой, чтобы травы распарились, и теплую массу накладываешь на лицо и шею, стараясь не попасть на веки. Лучше всего это делать деревянной лопаточкой. Накрыть маску листками лигнина и полежать так 20 минут. На глаза положи ватку, смоченную в отваре шалфея, арники или обыкновенного чая.

По прошествии 20 минут снимаешь лигнин, остатки маски удаляешь лопаточкой и споласкиваешь лицо теплой водой. Потом, как всегда, долго моешь лицо холодной водой.

Клубничная маска

Поздней весной можешь дешево и без особых усилий питать свою кожу витаминами.

Рано утром, как только встанешь с постели, разрежь одну или две ягоды клубники пополам и натри соком лицо и шею, слегка увлажняя и веки. 15—20 минут занимаешься дома своими делами (например, делаешь гимнастику), потом смываешь маску холодной водой.

Такую фруктовую маску можно делать и из земляники. Но так как она не такая сочная, как клубника, надо раздавить ягоды и потом наложить эту маску. С этой маской надо немного полежать, иначе она соскользнет с лица.

Обе маски прекрасно действуют на кожу, смягчают ее, питают, высветляют веснушки.



Долой пудру

Как только становится тепло, я перестаю пользоваться пудрой. Если только у меня «очень серьезный выход», я позволяю себе слегка пройтись пуховкой по лицу.

Если уж мы заговорили о пудре, должна тебе сказать, что я пудрюсь очень немного и только лебяжьей пуховкой. Такая пуховка наносит на лицо очень тонкий слой пудры, не забивает поры.

Многие пользуются ватным тампоном, губкой, бархатной пуховкой, что позволяет наложить большой слой пудры и вначале дает эффект гладкого алебастрового лица. Но это очень портит кожу.

Кроме того, толстый слой пудры на лице выглядит неэстетично, неестественно, очень старит. На таком сильно напудренном лице явственно обозначаются морщины, и кожа напоминает скорей старую картофелину, чем персик.

Весной я стараюсь не пропустить ни одной возможности подставить лицо под солнечные лучи. Когда я иду по городу, я стараюсь пройти по солнечной стороне. На остановке троллейбуса я тоже стараюсь повернуться лицом к солнцу, совсем как подсолнечник.

Если бы у меня было напудрено лицо, эффект был бы такой же, как если загорать через стекло, а может быть, даже и худший, потому что солнце пудры не любит.

Если ты прислушаешься к моим советам, то вскоре сможешь похвалиться ровным, золотистым цветом лица.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВСЕ СЛУЧАИ

Наши весенние хлопоты не ограничиваются только уходом за лицом. Приближается пора года, когда мы должны надевать шорты, купальный костюм. Многие женщины с ужасом думают об этом. У кого бедра слишком узкие, у кого

слишком широкие. Юбка с трудом застегивается: за зиму отложился жировой слой на бедрах и талии.

Спасти вас может только одно: гимнастика.

Если у тебя слишком худые бедра

Это еще не трагедия, но когда мышцы слишком слабые и вялые, между ног появляется большое расстояние. Этот дефект особенно часто встречается у молодых девушек, так как у большинства из них слишком худые ноги.

Вот упражнения, устраняющие этот небольшой дефект.

1. **Подъем на носки.** Поставь ноги на ширину плеч, носками наружу. В этой позиции старательно и медленно поднимись на носки, потом медленно опустись. Повтори упражнение 25—30 раз. Чтобы тебе не было скучно, поставь пластинку с какой-нибудь ритмичной музыкой.

2. «**Ножницы**». Это упражнение надо выполнять, надев какую-нибудь тяжелую обувь, например лыжные ботинки. Ляг на спину, руки вытяни вдоль туловища, ладони поверни вниз. Подними прямые выпрямленные ноги на высоту 15—20 см. Считая до 8, скрести ноги — левую над правой, правую над левой (колени выпрямлены, мышцы напряжены). Затем положи ноги на пол, минутку отдохни и повтори упражнение. Помни о равномерном дыхании. Повтори упражнение 8—10 раз, постепенно увеличивая норму, пока не дойдешь до 20.

Так же выполни «вертикальные ножницы». Движения только в тазобедренных суставах, расстояние между ногами около 30 см.

3. **Приседание.** Встань в основную позицию. Пятки вместе, носки врозь. На счет «раз» поднимись на носки, на «два, три, четыре, пять» медленно присядь, разведя как можно шире колени (спина прямая, голова поднята, руки свободно опущены вниз или на бедрах — как тебе удобней). На «шесть, семь, восемь, девять» выпрямись, оставаясь на носках, на «десять» опустись на всю ступню. Когда выполняешь упражнение, старайся как можно сильнее напрячь мышцы, дыши равномерно.



Рис. 31

Затем расслабь мышцы ног, согнув их в тазобедренном суставе, слегка потряси ими. Сделай упражнение 6 раз, постепенно доведи до 20.

4. **Подъем ног, сидя на стуле.** Сядь верхом на стул, лицом к спинке (как на лошадь). Руками возьмись за спинку стула, локти плотно прижми к туловищу, ступнями ног упрись в пол. В этой позиции сильно выпрями ноги в коленях, потом опусти их. Напрягая мышцы, повтори упражнение 20—30 раз (рис. 31).

5. **Сжимание мяча ногами.** Возьми небольшой резиновый мяч, зажми его между щиколотками. Считая до четырех, сильно сожми мяч, на «пять» расслабь мышцы. Повтори упражнение 10—20 раз.

6. **Сведение ног.** Встань прямо, поставь ноги на ширине плеч. Потом, двигая одновременно обе ноги, соедини их вместе. Упражнение выполнить довольно трудно, но оно очень эффективно для ликвидации расстояния между ногами. Сначала можешь выполнять это упражнение в специальных суконных туфлях для натирки полов, на скользком паркете. Со временем увеличивай расстояние между ногами в исходном положении. Повтори упражнение 10—40 раз.

Если у тебя слишком худые икры

1. **Ходьба на носках.** Высоко поднимись на цыпочки и иди вперед маленькими шагами, почти не сгибая ног в коленях. Сделай 50—80 шагов.

2. **Полуприседы.** Встань прямо, пятки вместе, носки врозь. На «раз» поднимись на носки, на «два» немного присядь, колени врозь, на «три» еще выше поднимись на носки, на «четыре» опустись на всю ступню. Повтори упражнение 20—30 раз, время от времени расслабляя мышцы ног.

3. **Езда на велосипеде.** Если у тебя есть настоящий велосипед, старайся как можно больше ездить на нем, твои икры приобретут прекрасную форму. Если велосипеда нет, попроси подругу или кого-нибудь из домашних помочь тебе. Упражнение такое: ляг на спину, руки вытяни вдоль туловища, ладонями вниз. Подними ноги вверх, согнув их в коленях. Твой помощник встает лицом к тебе и упирается ладонями в твои подошвы. Теперь делай движение как при езде на велосипеде, а твой помощник должен создавать сопротивление. Дыши равномерно, «езди» так 5—15 минут ежедневно.

Если твои бедра слишком массивны

Сразу должна тебя предупредить, что «увеличить» бедра гораздо проще, чем «уменьшить». Но в этом случае я обещаю тебе помочь, только каждое упражнение надо повторять гораздо чаще, ну и заниматься надо систематически. Через неделю результатов еще не будет видно, но через месяц-другой твои усилия увенчаются успехом.



1. **Педалирование.** Ляг на спину, ногами выполняй движения как при езде на велосипеде. Но основной упор делай на мышцы бедер. Мышцы ног должны быть совершенно расслаблены, упражнение выполняй в очень быстром темпе. Начни с сорока движений. Постепенно увеличивай темп, доведи количество до 150. Раза два делай перерыв на отдых.

2. **Скрещивание ног.** Ляг на спину, подними ноги под прямым углом, колени немного согни, мышцы совершенно расслабь. В этой позиции движением бедренных суставов скрести левую ногу над правой, затем правую над левой. Упражнение выполняй в быстром темпе примерно 150 раз. Помни о расслабленных мышцах и темпе.

Учтите: кто хочет уменьшить бедра, должен избегать упражнений на носках, приседаний и напряжения мышц.

Очень рекомендую купить прибор для механического массажа, который продается в хозяйственных магазинах. Бедро массируй от колена вверх.

Еще раз о бедрах

Современная женщина должна следовать неумолимой моде и иметь не бедра и живот, а только намек на них.

Но что делать тем, у кого бедра и живот превышают норму?

Я могу ответить на этот вопрос. Ежедневно упорно заниматься гимнастикой, а также избавляться от лишнего веса.

Вот упражнения, которые тебе помогут в этом.

1. **Махи ногой.** Встань около стула, левым боком к спинке (близко), возьмись за спинку левой рукой, что облегчит тебе упражнение. Теперь выполни сильный мах правой ногой

вперед, вверх, влево. Поставь носок правой ноги на сиденье стула (рис. 32). Повтори упражнение 10 раз. Затем переставь стул и проделай мах левой ногой. Помни о равномерном дыхании. Старайся как можно активней загрузить мышцы бедер, мах ногой делай как можно шире. Это упражнение способствует похудению бедер.

2. **Перекидывание ног.** Исходное положение: ляг на правый бок, правую руку согни в локте под прямым углом, ладонь поверни вниз, левой ладонью упрись в пол на уровне талии. Энергично оттолкнись от пола бедрами, опираясь на руки. Туловище и ноги на одной линии. Потом опусти бедра и ляг на бок. Упражнение повтори 10 раз. Измени исходное положение и ляг на левый бок. Повтори упражнение в другую сторону (это упражнение способствует похудению бедер, ягодиц).

3. **Перенос ног.** Сядь на пол, согнув ноги в коленях и подтяни ступни как можно ближе к бедрам. Ладонями обопрись о пол сзади. Из этой позиции медленно переноси колени влево и вправо, стараясь коснуться пола. Повтори 10—20 раз. Упражнение способствует похудению бедер.

4. **«Ходьба» на ягодицах.** Сядь на ковер, выпрями ноги в коленях, руки вперед, лопатки вместе, голову подними. Из этой позиции начинай движение вперед: вытяни правую руку и правую ногу движением от бедра, потом выполни это движение левой ногой и левой рукой. Таким образом передвигайся вперед на 2—3 метра, постепенно увеличивая дистанцию. Это упражнение способствует похудению живота и бедер.



Рис. 32

5. **«Люлька».** Сядь на пол, ладони положи около бедер. Сильно напряги мышцы живота. Опрокинься на спину, не меняя положения ног, которые находятся под прямым углом к туловищу. Затем вернись в исходную позицию сидя. Раскачивайся таким образом 15—20 раз. Упражнение укрепляет мышцы живота.

6. **«Полумостик».** Ляг на спину, руки вытяни вдоль тела, ладони сильно прижми к бедрам. На «раз» подтяни колени вверх, не отрывая ступней от пола, на «два» приподними

бедра вверх, опираясь на голову и ступни. Сильно напряги мышцы ягодиц, руки остаются в исходном положении. Туловище с головой — на одной линии до коленей. На «три» опусти бедра. На «четыре» выпрями ноги. Дыхание равномерное, упражнение повтори 10—15 раз. Оно укрепляет мышцы ягодиц.

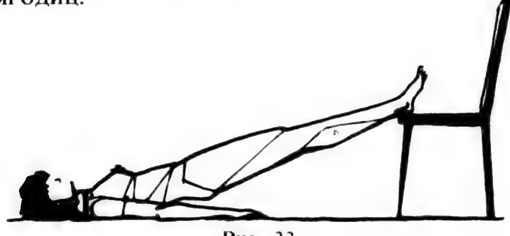


Рис. 33

Через некоторое время усложни упражнение.

Ляг на спину, ноги положи на край стула, руки вытяни вдоль туловища ладонями вниз. На «раз» приподними бедра, напрягая мышцы ягодиц, и обопрись на голову и пятки.

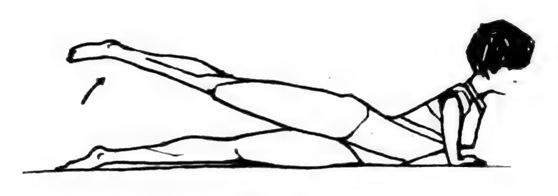


Рис. 34

Руки плотно прилегают к полу. На «два» задержись в этой позиции. На «три» опусти бедра. На «четыре» отдых. Помни о дыхании. Повтори упражнение 10—15 раз (рис. 33).

7. **Упор на руки.** Исходное положение: сядь на пол, ноги соедини вместе, голову подними, спину выпрями. Сделай резкий поворот влево, руками, слегка согнутыми в локтях, обопрись о пол. В это время ноги делают вертикальные «ножницы». Оттолкнувшись ладонями от пола, возвращаешься в исходную позицию и соединяешь ноги вместе. Затем это же упражнение выполняешь в другую сторону, т.е. вправо. В каждую сторону делаешь упражнение 5—10 раз. Не задерживай дыхания. Упражнение покажется тебе сначала сложным, поэтому выполняй его медленно, включая в работу все тело. Упражнение укрепляет мышцы бедер и ягодиц (рис. 34).

8. **«Саранча».** Ляг на живот, голову отведи назад, подбородком обопрись о пол, руки вытяни вдоль тела. На «раз» подними руки, сжатые в кулак, вверх (локти выпрямлены) и одновременно выпрямленную в колене правую ногу вверх. Сделай в этот момент вдох. На «два» опусти руки и ногу на пол. Сделай выдох. На «три» подними руки и левую ногу вверх — вдох. На «четыре» опусти ногу и руки — выдох. Повтори каждой ногой упражнение 5—10 раз, подбородок все время упирается в пол. Через несколько дней можешь попытаться поднимать обе ноги одновременно. Упражнение укрепляет мышцы спины и ягодиц.

Еще несколько слов о ногах

У многих женщин, особенно у тех, кто в течение всего рабочего дня сидит и носит туфли на высоких каблуках, ноги постоянно согнуты в коленях. Такая женщина не может, подняв ноги лежа на спине, полностью выпрямить их в коленях.

Это недостаток осанки. Он встречается даже у молодых женщин, если они не занимаются гимнастикой или какимлибо спортом. Они производят впечатление сгорбленных старушек.

Но, к счастью, от этого недостатка можно легко избавиться, систематически занимаясь специальными упражнениями. Упражнения, описанные ниже, надо выполнять постепенно, в той последовательности, в какой они даны, каждый день увеличивая норму. Если ты выполнишь все упражнения сразу, это причинит тебе сильную боль в мышцах, под коленями. Как раз эти мышцы и надо сделать эластичными.

1. **Отжимание в упоре о стену.** Встань лицом к стене на расстоянии шага. Постепенно это расстояние увеличивай. Ноги соедини вместе, руки вытяни вперед, опираясь ладонями о стену. Сильно согни руки в локтях. Все тело на одной линии, пятки прилегают к полу. Затем выпрями руки. Повтори упражнение 15—20 раз. Дыши равномерно.

2. **Упор на руки у стула.** Встань лицом к стулу или креслу, упираясь руками в спинку, расстояние между руками равно ширине плеч, затем поднимай каждую ногу по очереди на такую высоту, чтобы она составляла прямой угол со спинкой стула, а все тело составляло прямую линию. На этом, однако, упражнение не кончается. Из этого положения на «раз»

согни одну ногу в колене, подтягивая ее к груди, на «два» сделай энергичный мах ногой назад и вверх (пятка опорной ноги все это время плотно прилегает к полу). Повтори это упражнение 5—8 раз. Вторую фазу упражнения см. на рис. 35.

3. **Верблюжий шаг.** Наклонись вперед и вниз, обопрись на руки на довольно большом расстоянии от ног. В таком положении иди вперед: правая рука и левая нога, левая рука и правая нога. Ноги в коленях выпрямлены. Начинай с 10—15 шагов, постепенно увеличивая количество шагов.

4. **Распрямление ног в упоре.** Опустись на колени, руками упрись в пол, ноги под прямым углом к туловищу, руки на ширине плеч. На «раз» перенеси тяжесть тела на руки, ноги постарайся выпрямить в коленях. На «два» вернись в исходное положение, опустившись на колени. Старайся добиться того, чтобы во время упражнения ноги всей ступни прилегали к полу. Повтори упражнение 8—12 раз.

5. **Кошачий хребет.** Присядь на носках, колени соедини вместе, ладонями обопрись о пол на расстоянии шага от ступней (на ширине плеч). На «раз» подними вверх бедра, пятки опусти на пол — локти и колени выпрями, голову свесь вниз. Эта позиция называется «кошачий хребет». На «два» вернись в исходное положение. Проделай упражнение 3—5 раз, потом встань, выпрямись, потянись и снова присядь. Упражнение повтори 5—10 раз.

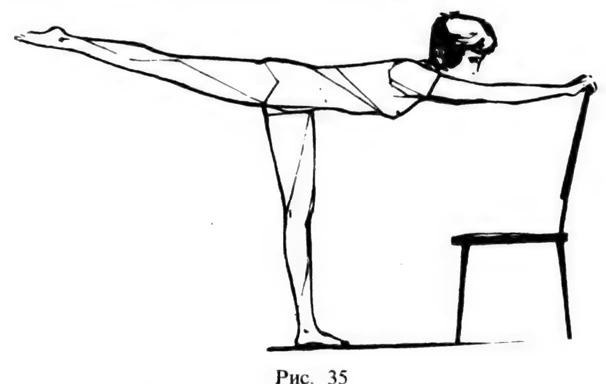


Рис. 35

6. **Поза барьериста.** Прими положение бегуньи, когда она преодолевает барьер. Делается это так: сядь на пол, отведи правую ногу вбок, сильно согнув ее в колене, бедра разведены под прямым углом, руки разведи в стороны. На «раз» повернись и наклони туловище вперед, стараясь пальцами пра-

вой руки коснуться левой ступни, левую руку сильно отведи назад, левую ногу выпрями в колене. На «два» выпрями туловище, руки разведи в стороны. Повтори упражнение 3—10 раз. Измени положение ног, отведя левую в сторону и

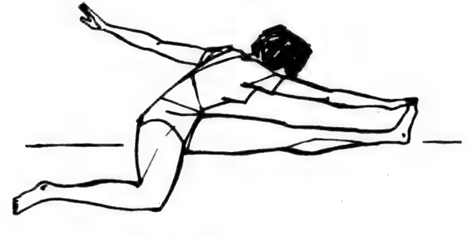


Рис. 36

повтори упражнение. Сначала советую тебе ограничиться 3 повторениями. Дыши равномерно: наклон — выдох, выпрямление — вдох (рис. 36).

Если тебе удастся избавиться от полусогнутых коленей, советую тебе не бросать этих упражнений, а включить их в утреннюю гимнастику. Они прекрасно укрепляют мышцы ног. Желаю успеха, дорогая.

Если ты хочешь иметь тонкую талию

1. **Локоть — колено.** Поставь ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки положи на затылок, локти как можно дальше отведи назад. Из этой позиции на «раз» наклонись низко вперед, сильно повернув туловище в сторону, коснувшись локтем колена (правым локтем левого колена, левым локтем правого колена). Колени все время выпрямлены. Одновременно выдохни. На «два» выпрямись, сильно отведя локти назад, — вдох. На «три» наклонись, коснувшись левым локтем правого колена. На «четыре» выпрямись. Повтори упражнение 10—20 раз

2. **Боковые наклоны.** Встань левым боком к стулу или к дивану на расстоянии шага. Левой ногой, выпрямленной в колене, обопрись (ступней) о стул или диван. На «раз» наклонись вниз, дотрагиваясь пальцами руки до правой опорной ноги. На «два» выпрямись. На «три» наклонись вниз влево, дотрагиваясь пальцами руки до левой ноги (ступни), которая опирается на кресло. На «четыре» выпрямись. Упражнение повтори 5—10 раз. Смени исходное положение, обопрись

правой ногой и выполни упражнение в другую сторону столько же раз.

3. **Перенос ноги.** Ляг на спину, руки согни в локтях, ладони поверни вниз. Согни правую ногу в колене, перенеси влево, сильно повернув бедро, коснись коленом пола. Левую ногу выпрями. Затем вернись в исходное положение, медленно выпрямляя колено. То же проделай левой ногой вправо. Упражнение повтори 10—15 раз каждой ногой.

4. **Круговые движения туловищем.** Поставь ноги на ширину плеч, ступни параллельно, руки на бедрах. Теперь делай туловищем круговые движения, сначала вперед, потом вправо, назад, влево 3 раза. Потом делай упражнение в обратную сторону. Повтори упражнение 5—10 раз.

5. **Медленные повороты туловища.** Сядь на пол, ноги разведи в стороны, руки вытяни вперед на уровне плеч. Медленно поверни туловище влево, до отказа, потом так же медленно поверни туловище вправо. Сделай 6 таких поворотов и ляг на спину, совершенно расслабив мышцы. Повтори серию упражнений 3—4 раза. Помни о дыхании.

6. **Из положения лежа на боку.** Это упражнение довольно трудное, но, выполняя его, ты сразу убиваешь двух зайцев: оно способствует похудению в талии и в бедрах.

Ляг на левый бок, левую ногу слегка согни в колене, выдвинутом чуть-чуть вперед, правую прямую ногу положи на левую щиколотку. Руками, согнутыми в локтях, упрись в пол, ладонь на ладони, лоб положи на руки. Из этой позиции на «раз» сядь, одновременно поднимая левую согнутую руку над головой, а правой рукой возьмись за щиколотку левой ноги. Правую ногу оставь выпрямленной. (рис. 37). Если ты сразу не сможешь достать щиколотки, не огорчайся. Через несколько дней тебе это непременно удастся. На «два» снова ляг на бок, положи голову на ладони. Помни о равномерном дыхании. Повтори упражнение сначала 3 раза, потом увеличь количество до 10. Измени исходную позицию, перевернись на другой бок и помучься еще 3—10 раз.



Рис. 37

Упражнение не только уменьшает объем талии и бедер, но вырабатывает гибкость. Так что советую надолго включить его в утреннюю гимнастику.


ПОД ЯРКИМ
СОЛНЦЕМ

«БЛЕДНОЛИЦАЯ СЕСТРА МОЯ»

— Море... Оно все время меняется. То голубое, то зеленое, то спокойное, то в серебряных брызгах пены. Бескрайнее, далекое и близкое, бесконечно притягательное. Оно то отступает, то вновь подбирается к самым ногам. Прекрасное, вечно прекрасное море...

Анна стояла на высоком берегу, внизу у ее ног раскинулся яркий пляж на берегу Балтийского моря. Она смотрела на море, стараясь не заслонять солнца Ирене, которая растянулась у ее ног на песке.

— Из чего все это сделано? — лениво спросила Ирена.

— Что из чего?

— Ну то, о чем ты говорила.

— А... Из ветра, из солнца, из любви. — засмеялась Анна. — Море — мое самое постоянное, сильное увлечение. Я влюблена в море. И как каждый влюбленный, плету милые глупости.

Ирена удивленно взглянула на Анну.

— Ты мне всегда казалась женщиной рассудительной, трезвой, ироничной, иногда с удовольствием перемывающей косточки ближнему. И вдруг... Такое романтическое настроение — ты говоришь о своей любви к морю, сторонишься людей. Не отрицай. Ведь ты специально выбрала такое место, откуда можно видеть пляж, оставаясь незамеченной. Ты выходишь из этого очаровательного уголка только затем, чтобы пообщаться с твоей «самой большой любовью» — с морем, а проще говоря, выкупаться.

Анна села на подстилке и вдруг перевернулась на спину, в воздухе мелькнули ее загорелые стройные ноги, она перекувырнулась и снова села на корточки перед удивленной Иреной.

— Ты ошибаешься. Не романтика заставляет меня сторониться людей.

Во-первых, я не люблю толкучки и шума. Этим я по горло сыта в Варшаве. Во-вторых, я не люблю неподвижно лежать на пляже. Я люблю движение. Ты, наверное, заметила, что каждую минуту я что-нибудь делаю. Зато если я приезжаю на море в слишком тесном купальнике, то к концу отдыха он становится мне велик. В этом уголке никто за мной не наблюдает, я могу спокойно заниматься гимнастикой, не привлекая к себе внимания.

В-третьих, как можно натираться на пляже растительным маслом? Мне говорила одна, впрочем очень милая особа, что она в неделю расходует литр подсолнечного масла. Правда, ей приходится мазать большую поверхность. Разговаривая с ней, я старалась стоять с наветренной стороны.

— Зато посмотри, все, кто мажется маслом, ходят черные, как негритянки.

— По мне лучше не быть такой черной и не мучить себя и окружающих ужасным запахом. Кроме того, никто не сможет уговорить меня лежать на солнце по 8 часов в день. Это и нездорово, и неприятно, и для кожи вредно.

Моя система загара

— Неподвижное, долгое пребывание на солнце приносит больше вреда, чем пользы.

— Так, может быть, нам лучше уйти с солнца?

— Ты можешь смело посидеть еще 15 минут. Не беспокойся, я за тобой слежу. Солнце прекрасно воздействует на нашу кожу, при малейшей возможности черпай его полными горстями, но знай меру, особенно если тебе за 40... — Анна встала и повернулась несколько раз. — Посмотри, я хорошо загорела? Причем учти, что я приехала всего неделю назад и у меня очень светлая кожа.

— Прекрасно! В прошлом году, когда я тебя встретила после отпуска, я не могла на тебя налюбоваться. Красивый, ровный загар, нос не облупился, под глазами ни одной морщинки.

— Хочешь так же загореть? Могу тебя научить. Я никогда не скрываю «секретов красоты», как это делают многие женщины.

Прежде всего, как я тебе уже говорила, загорать надо постепенно. Немного терпения, и ты избежишь многих неприятностей. Каких? Посмотри на пляж. Ты увидишь много жертв излишней торопливости. У некоторых будто бы содрали кожу. Попробуй поговорить с таким человеком, и он на твою самую очаровательную улыбку ответит хмурым взглядом.

Вернемся, однако, к загару. Первые два-три дня я совсем не натираюсь маслом для загара. Я это делаю, придя домой с пляжа. Вместо масла для загара можно пользоваться жидким питательным кремом. Под глазами я густо смазы-

ваю кожу жирным кремом. Днем все время ношу солнечные очки.

Я начинаю загорать с 15 минут. Причем стараюсь не лежать, а ходить. Через три дня, прежде чем пойти на пляж, я слегка смазываю кожу кремом. И хожу или бегаю вдоль берега. После купания снова мажусь кремом.



Вернувшись с пляжа, советую тебе тщательно вымыться довольно теплой водой с детским мылом, после чего втереть в кожу детский или ланолиновый крем. После мытья кожа прекрасно впитывает крем, поэтому не жалей его, особенно обильно смазывая загоревшие места.

Прежде чем кожа привыкнет к солнцу, надо некоторое время закрывать особенно чувствительные участки тела. Критические участки: верхняя часть лба, нос, лопатки, нижняя часть выреза купальника на груди, верхняя часть бедер спереди, впадина под коленями сзади.

С лицом надо быть особенно осторожной, потому что лицо больше всего подвержено ожогам. Когда я после плавания ложусь на спину отдохнуть, то большой пляжной шляпой закрываю лицо. Когда же я все-таки подставляю лицо солнцу, то очень обильно смазываю кожу лица кремом. После мытья же чуть-чуть смазываю лицо. Умываюсь только теплой водой, так как в холодной жир не растворится, потом долго споласкиваю лицо холодной водой. После мытья в лицо и шею втираю немного крема и несколько минут поколачиваю его подушечками пальцев.

На ночь я снова умываю лицо, как после пляжа, и снова накладываю крем.

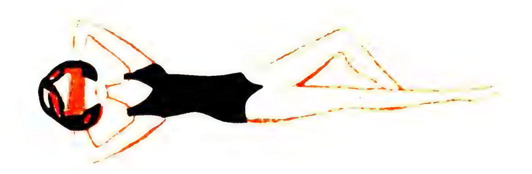
Мой самый любимый крем летом — хлорофиловый. Я и тебе его советую. Кроме того, очень хорошо кокосовое масло.

Загорая, помни о глазах. Густо смазывай кремом верхние и нижние веки. Подставляя лицо под солнце, надевай солнечные очки или прикрывай глаза листьями подорожника.

Чтобы загар на лице был ровным, подставляй веки солнцу очень малыми дозами, раза два в день. Причем старайся не жмуриться, а то останется памятка о море — белая сеточка морщин.

Солнечные ожоги

И снова вернемся к тем нетерпеливым особам, которые через два дня хотят быть черными и целыми днями, дымясь, лежат на пляже. Последствия такой спешки ты можешь увидеть на каждом шагу.



— Предположим, это все-таки произошло. На теле появились ожоги. Что ты посоветуешь делать?

— Если на курорте нет хорошего косметического кабинета, надо применить домашние средства.

Утром протирай обожженные места заваренными овсяными хлопьями, растертыми как для маски, ополаскивайся прохладной водой. На слегка влажное лицо наложи толстый слой жирного увлажняющего крема, слегка постукивая подушечками пальцев по обгоревшим участкам. Повторяй процедуру 2—3 раза. Под глаза положи слой жирного питательного крема, тоже слегка похлопывая подушечками пальцев. Овсяную маску наложи на обгоревшие участки тела.

Вечером вымой лицо прохладной водой, дождевой, кипяченой или смягченной борной кислотой. Пользуйся только детским мылом. Потом слегка влажное лицо и тело смажь косметическим молочком или сливками. Когда оно впитается в кожу, смажь обожженные места питательным кремом.

Слишком долгое пребывание на солнце может вызывать у некоторых появление на лице красных жилок. Это расширение кровеносных сосудов, которое, к сожалению, само не проходит. Оно может быть вызвано и обмораживанием.

В этом случае может помочь только врач, прописав лечение коагуляцией. Я, со своей стороны, советую провести лечение в такое время года, когда температура воздуха не колеблется резко. Так бывает ранней осенью или поздней весной.

У кого склонность к такого рода явлениям, надо избегать находиться на слишком горячем солнце или на сильном морозе.

Кроме того, бойся как огня кофе и алкоголя. Летом я

тебе советую как можно меньше пить кофе. Замени его морковным соком, делай маски из тертой моркови. Регулярное питье морковного сока, три раза в день по полстакана перед едой, не говоря уже о том, сколько в нем витаминов, как прекрасно он действует на работу желудка, почек, кишечника, — способствует появлению хорошего цвета лица, загар пристает быстрее.

Протри тампоном, смоченным в морковном соке, лицо, шею, плечи. Потом вотри немного косметического молочка, увлажняющего крема или масла в кожу.

Эту процедуру я делаю не только в летний сезон, но и весной, что прекрасно действует на кожу. гораздо лучше, чем самое дорогое импортное масло для загара.

Солнечный удар, обморок

— Мы уже говорили с тобой, как вредно долгое пребывание под жгучим солнцем. Теперь ты знаешь, как надо поступать, чтобы избежать ожогов, знаешь, как справиться с последствиями собственного легкомыслия.

Но есть люди, которые не внемлют голосу рассудка, часами лежат на солнце с непокрытой головой. В результате у них может случиться солнечный удар или обморок.

Вот ты, Ирена, могла бы оказать первую помощь в такой ситуации?

— Конечно. Это каждый может сделать. Надо осторожно положить человека, дать ему выпить холодной воды...

— Значит, по-твоему удар и обморок — одно и то же?

— Конечно.

— Да... Не хотела бы я оказаться твоей пациенткой. В этих двух случаях надо действовать по-разному.

Солнечный удар наступает в результате перегрева головы, вернее затылка. Поэтому поражены мозговые центры. Признаки удара — головокружение, ускоренное сердцебиение, неровное, частое дыхание, иногда рвота. Лицо приобретает красно-синюю окраску.

Поэтому голову надо поднять высоко на подушку или на свернутые полотенца. Положить человека в тени, там где дует ветерок, расстегнуть одежду, если она давит на грудную клетку. Прогнать зевак, которые в таких случаях всегда оказываются тут как тут, путаясь под ногами и давая ненужные советы. Когда человек пришел в себя, вдоволь напои его

холодной водой и на голову положи холодный компресс.

Через некоторое время, когда человек почувствует себя лучше, надо спрыснуть его лицо холодной водой, дать понюхать нашатырный спирт. В ближайшем кафе постараться достать крепкого черного кофе или чая для поддержания сердечной деятельности. И лишь затем непременно обратиться к врачу.

Обморок также может случиться на пляже. Человек на какое-то время теряет сознание, это происходит в результате того, что кровь отхлынула от мозга. У человека в обмороке неровный пульс, ускоренное дыхание, на лбу выступает пот. Лицо у человека в обмороке очень бледное. Его тоже надо положить в тени, но уже в другом положении: тело горизонтально, ноги немного приподнять. Потом расстегнуть одежду, лицо спрыснуть холодной водой. Когда человек придет в себя, можно дать ему холодной воды и сердечных капель, затем непременно постараться вызвать врача.

* *
*

Анна взглянула на часы:

— Смотри-ка, уже около двух. Скоро придут наши рыцари и пригласят нас поплавать. Пойдем в тенек, к сосенке и остынем немного.

Вообще-то перед обедом не стоит долго плавать. Надо сполоснуть тело от песка и крема. Долго, по-настоящему надо плавать с утра, до принятия солнечных ванн.

— Почему?

— Потому что кожа на солнце сильно нагревается, поры расширяются, кровеносные сосуды также. Резкое охлаждение в воде заставляет сосуды резко сжаться, кровь, таким образом, уходит из сосудов, а сердце не любит резких перепадов.

До того как войти в прохладную воду, надо хорошенько остыть в тени, пройтись по берегу, по колено в воде, потом руками смочить тело и только после этого окунуться в воду.

Они встали под деревцем. Вдруг Ирена схватила за руку свою спутницу и сказала, показывая на сгрудившихся молодых людей:

— Смотри, там, наверное, что-нибудь случилось. Может быть, кто-то утонул?

Но тут толпа расступилась, и среди загорелых тел мелькнуло чье-то незагорелое.

Зазвучала музыка, и молодые люди начали какой-то невообразимый танец дикарей вокруг несчастного.

— Не волнуйся, Ирена. Это краковские студенты собираются крестить вновь прибывшего.

Потом все смешалось, над головами мелькнули незагорелые ноги. Через секунду в воде барахтался новичок, а его товарищи в танце уходили от неминуемой мести «белокожего».

— Я уже познакомилась с этими ребятами. Сегодня вечером мы играем с ними в волейбол.

КАК НИ В ЧЕМ НЕ БЫВАЛО
(упражнения на пляже)

— Хочешь расскажу тебе мою тайну?

— Какую тайну? — спросила Ирена, придвигаясь поближе.

— Знаешь, я терпеть не могу бездействия. Тебе иногда кажется, что я неподвижно лежу на солнце, а на самом деле я... занимаюсь гимнастикой.

— Ты шутишь! Какие же упражнения можно выполнять, оставаясь неподвижной?

— Ты просто ко мне внимательно не приглядывалась. У меня есть упражнения, которые можно выполнять на пляже, не привлекая к себе внимания.

Вот, например, упражнение для рук. **Повороты кистей рук.** Лежа на спине, раскинь руки в стороны, ладонями вниз. Мышцы расслабь. Стиснув пальцы в кулак, поверни ладони вверх и напряги мышцы, одновременно делая вдох. Потом поверни ладони вниз, расслабь мышцы и сделай выдох. Повтори упражнение 15 раз, затем вытяни руки вдоль тела, мышцы расслабь и отдохни немного.

Следующее упражнение укрепляет мышцы рук и груди. **Напряжение — расслабление.** Оставаясь в той же позиции на спине, согни руки в локтях и положи под голову. В этой позиции несколько раз сильно нажми на песок (вдох), потом расслабь все мышцы (выдох). Повтори это упражнение 2 раза.

Упражнение для ног и живота. **Сгибание — выпрямление.** Лежа на спине, медленно согни колени, причем ступнями опирайся о землю (вдох), затем слегка приподнимаешь ноги и опускаешь их, выпрямляя на земле (выдох). Сделай глубокий вдох, потом медленный выдох, сильно потяни носки

(колени выпрямлены, мышцы ног напряжены). Повтори упражнение 10—15 раз.

Упражнение для мышцы спины. **Дугой — плоско.** Ляг на живот, руки согни в локтях, ладони положи одну на другую, на них подбородок. А теперь смотри в синюю морскую даль. Приподними плечи, оставляя голову в том же положении, сильно напряги мышцы спины, ног и бедер. Все тело выгнуто в виде лука (вдох). Затем расслабь мышцы, вернувшись в исходное положение (выдох). Повтори упражнение 10 раз.

Потом я оглядываю пляж, смотрю, не заметил ли кто-нибудь мои маневры, и спокойно продолжаю.

Упражнение для живота. Сядь на подстилке, ноги вытяни вперед. Затем, не опираясь руками, наклоняйся вперед плечами. Если тебе трудно выполнить это упражнение, у тебя ослаблены мышцы живота. Подними руки и проделай наклон вперед, касаясь пальцами ступней.

Теперь согни ноги в коленях и сядь «по-турецки». Без помощи рук, опираясь на внешнюю сторону ступни, встань, слегка наклонив туловище вперед. Это прекрасное упражнение для живота и для ног. Советую тебе только так вставать с подстилки.

После выполнения этого маленького комплекса упражнений советую тебе отправиться на прогулку вдоль моря. Возвращаясь, пройдись по колено в воде, время от времени заходя в глубину до половины бедер.

Запомни: каждое движение на пляже может быть упражнением и, наоборот, упражнение может выглядеть естественным движением.

Запомни еще несколько упражнений для пляжа. Такие же упражнения ты можешь придумать сама.

Лежа на спине слегка согни ноги в коленях. Правой стопой обопрись о землю, левую положи на правую и пальцами левой ноги описывай круги в обе стороны. Или: руки вытяни вдоль тела, ладони поверни вниз. Сильно нажимай каждым пальцем руки на подстилку. Таким образом ты укрепляешь пальцы и руки. Или: если ты сидишь, вытянув ноги, либо «по-турецки» и тебе нужно что-то взять, не сгибая спины, резко, всем туловищем наклонись вбок, вправо и влево. Это упражнение сделает твою талию гибкой.

Идя по пляжу или гуляя по лесу, используй каждую ложбинку, каждый пень, чтобы перепрыгнуть через него. Или иди несколько шагов на пятках, несколько шагов на носках.

Остальное дополнит твоя фантазия.

ВАЖЕН НЕ РАЗМЕР, А ФОРМА

— Руки женщин занимаются разными делами: стирают, натирают мастикой пол, носят сумки с продуктами и т. д. Но чаще всего женщине приходится держать... держать в руках, например, собственного мужа.

Поэтому рука должна быть сильной, очень сильной. И не смотри на меня с таким удивлением, Ирена. Я говорю совершенно серьезно. Я совсем не забыла, что руки должны быть нежными.

Кроме того, женщине необходимы сильные руки для таких полезных развлечений на воздухе, как плавание, гребля, катание на лыжах. Да, да для того, чтобы хорошо ездить на лыжах, нужны сильные руки, а не только ноги. Особенно хорошо это знают лыжники, которым приходится идти по талому снегу или по заледеневшей трассе.

Надеюсь, я тебя убедила, что слабому полу нужны сильные руки (о том, что они должны быть красивыми, знает каждый)? Так что же нам надо делать?

— Знаю, знаю! — воскликнула Ирена, — надо заниматься гимнастикой. Ну что? Ты довольна своей ученицей?

—Да, ты правильно сказала. Надо заниматься гимнастикой. Если ты занимаешься такими видами спорта, как волейбол, гребля или лыжный туризм, — включи в свою гимнастику (ежедневную!) упражнения для рук. Приведу тебе несколько примеров.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

1. **Быстрый наклон, медленное выпрямление.** Исходное положение: быстро прогнись — медленно выпрямись, опустись на колени, руками упрись в пол так, чтобы руки и ноги составляли с туловищем прямой угол; голова на уровне туловища, не поднята и не опущена. Пальцы ног выпрями, руки на ширине плеч. Теперь быстро согни руки в локтях (локти наружу) на «раз», на «два, три, четыре» медленно выпрями руки. Упражнение повтори 10—15 раз, дыши равномерно. Медленно прогнись — выпрямись быстро.

2. **Медленный наклон — быстрое выпрямление.** Встань перед стулом или табуретом, обхвати руками боковые края

сиденья, затем отведи сначала правую, потом левую ногу назад, опираясь на руки; все тело составляет прямую линию, лопатки вместе. Из этой позиции медленно согни руки в локтях (локти наружу) на «раз, два, три» и быстро выпрями

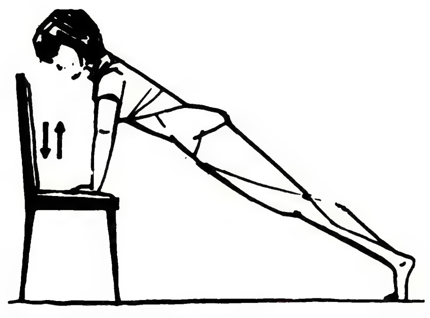


Рис. 38

руки на «четыре». Повтори упражнение 4—8 раз. Помни о равномерном дыхании. Затем займи исходное положение стоя, подтянув по очереди обе ноги вперед. Расслабь мышцы рук и ног. Отдохнув немного, повтори упражнение сначала. Всего сделай упражнение 10—15 раз (рис. 38).

3. **Сгибание и выпрямление локтей навесу.** Встань близко к стулу, низко присядь, взявшись за его край. Руки на ширине плеч, четыре пальца сверху, большой внизу. Выпрями вперед (под стул) по очереди обе ноги, опираясь на всю ступню. Тело составляет прямую линию, лопатки вместе, плечи



отведи назад. В этой позиции слегка сгибай и выпрямляй локти, повторяя движение 3—4 раза (не забывай о дыхании), после чего ноги по очереди верни в позицию приседания. Встань, расслабь мышцы ног и рук. Повтори упражнение 3—8 раз. С каждым разом старайся сгибать локти как можно сильней.

Анна все свои лекции читала прохаживаясь, двигаясь, показывая упражнения. Она действовала по принципу: я двигаюсь — значит я живу. Она задержалась перед Иреной, медленно подняла руки вверх и быстро описала ими широкий круг.

— Скажи мне, Ирена, с чем соединяются руки?

— Как бы тебе поточнее ответить? С тобой, с твоей особой, с женщиной.

— Правильно. Продолжая обобщать, могу добавить, что женщина — часть вселенной. Я, моя милая, совсем другого от тебя ждала. Упражнение, которое я тебе продемонстрировала только что — упражнение для бюста. Когда же моя ученица начнет понимать учителя с полуслова, полудвижения?

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ ГРУДЬ...

Очень важно, какую форму имеет твоя грудь. Надо о ней заботиться с 14 лет, с ранней молодости. Девочки в этом возрасте должны уже начать носить бюстгальтеры, хотя некоторым кажется, что это слишком рано.

Кроме того, девочек надо приучить после душа или ванны ополаскивать грудь холодной водой. Мыться надо каждый день до пояса. Самое лучшее средство сохранить кожу упругой — холодная вода, мышцы упругими — гимнастика.



Рис. 39

А теперь упражнения для груди.

1. **Описывание кругов плечами.** Сядь «по-турецки», руки согни, прижав локти к туловищу, пальцы положи на плечи, лопатки вместе. Теперь подними плечи вверх, потом отведи их далеко назад, вниз и вперед. Так проделай 4 раза, затем 4 раза вниз, назад, вверх, вперед. Повтори упражнение 3—5 раз (рис. 39).

2. **Сжимание ладоней.** Встань прямо. Ла-

дони сложи перед собой, пальцы рук вверх, локти на уровне груди. Два раза сильно сожми нижние части ладони на «раз, два», на «три» поверни пальцы к себе, на «четыре» выпрями ладони, на «пять» опусти руки вниз, на «шесть» сложи руки перед собой. Упражнение повтори 5—8 раз (рис. 40, *а, б*).

3. **Отведение локтей как можно дальше назад.** Встань прямо, подними руки, согнутые в локтях так, чтобы они находились на уровне плеч, а пальцы рук выпрямлены и соединены чуть ниже ключиц, ладони вниз. Отведи энергично локти назад, ладони разъединяются, но плечи не опускаются. Это движение проделываешь на «раз», второй рывок назад на «два». На «три» разведи руки в стороны и отведи назад. (Ни в коем случае не опускай при этом плечи вниз.) На «четыре» согни руки как в начале упражнения. Повтори упражнение 6 раз. Темп живой, энергичный. Помни о равномерном дыхании.

4. **Поочередное поднимание рук.** Встань прямо, ноги соедини вместе. Подними правую руку прямо, вверх (мышцы расслаблены) и отведи ее за голову на «раз», на «два» постарайся еще дальше отвести руку назад, на «три» опусти руку вперед, вниз. То же движение повтори с левой рукой, считая «четыре» — поднять руку, «пять» — углубить движение, «шесть» — опустить руку. Повтори упражнение 4—6 раз каждой рукой (рис. 41).

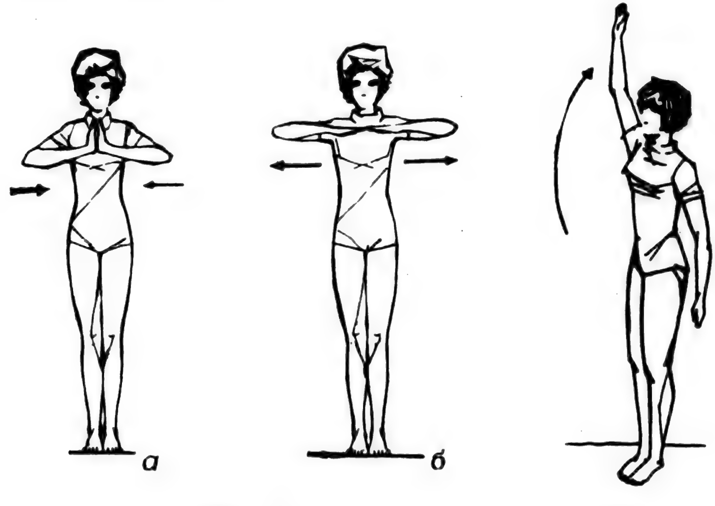


Рис. 40, *а, б*

Рис. 41

5. **Поднимание рук.** Встань прямо, подними выпрямленные руки мягким движением вперед на «раз», на «два» разведи их в стороны, на «три» поверни ладони вверх, на «четыре» подними руки над головой и хлопни в ладоши, на «пять» опускаешь руки в стороны-вниз, на «шесть» встаешь в исходную позицию. Упражнение выполняй медленно, расслабленно. Повтори его 4—6 раз. Дыхание равномерное (рис. 42, *а, б, в*).

6. **Описывание кругов руками.** Встань прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положи на бедро, правой опиши большой круг (мышцы расслаблены), начиная с движения руки вперед. Упражнение выполняй в быстром темпе. Опиши рукой таким образом три круга, на «раз, два, три» следующие три круга, на «четыре, пять, шесть» начинай с движения руки назад, т. е. в обратную сто-

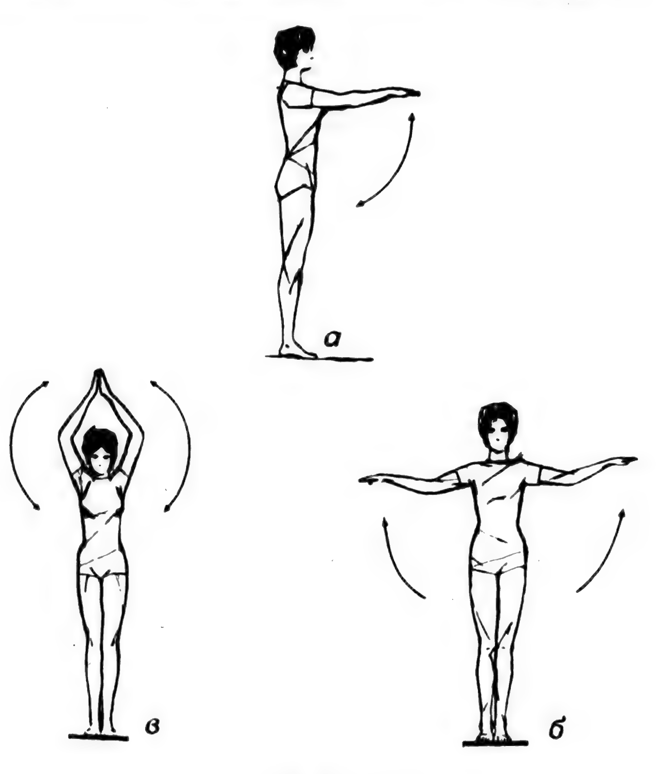


Рис. 42, *а, б, в*

рону. Потом положи правую руку на бедро, а левой описывай круги. Повтори упражнение каждой рукой 3—5 раз (рис. 43).


Рис. 43

7. **Движения руками как при плавании стилем «брасс».** Встань прямо, ноги соедини вместе, руки немного подними вверх, наискосок, вперед. На «раз» выверни ладони наружу и опусти руки вниз, наискосок наружу — локти слегка согни, но не отводи их назад и не опускай (ладони не переходят за линию плеч) так, как будто бы ты рассекаешь воду, пальцы соедини, ладони поверни назад. На «два» сильно согни руки в локтях, прижми их к туловищу, а ладони к себе — более или менее на высоте шеи, на «три» подними ладони вверх наискосок. Движения на «раз, два» медленные, на «три» — быстрые, но все упражнение надо выполнять плавно, с короткой паузой после «трех». Повтори упражнение 10—30 раз (рис. 44, *а, б, в*).

Когда научишься выполнять движения руками бегло, можешь делать упражнение с закрытыми глазами.

Дыхание такое: на «раз» втяни воздух открытым ртом, потом сложи губы трубочкой, как для свиста и выдохни воздух на «два и три». Вдох и выдох делай без паузы.

Очень советую тебе выучить это упражнение. У него тройное действие: 1) прекрасно укрепляет мышцы груди, 2) появляется навык для плавания, 3) вырабатывает правильное дыхание, 4) укрепляет мышцы лица около рта.

Маленькое, но важное замечание

Обычно мы дышим поверхностно. Через органы дыхания наш организм получает необходимый ему кислород.

Кровь, как известно, содержит много разных компонентов, где кислород играет не последнюю роль. Так как каждое движение усиливает кровообращение, делает дыхание глубже, мы можем сделать простой вывод: надо стараться как можно больше двигаться, ходить, плавать, грести, а дома каждое утро...

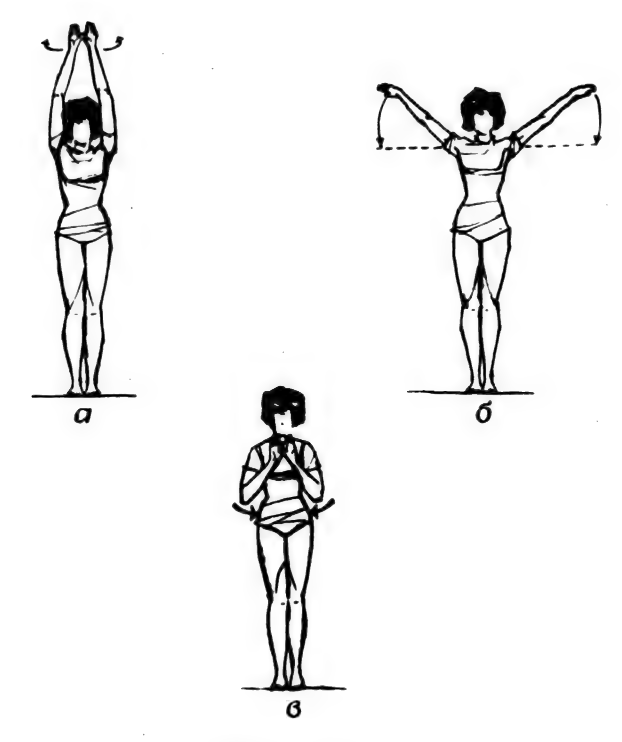


Рис. 44, *а, б, в*

— Заниматься гимнастикой, — закончила, улыбаясь, Ирена.

На этом кончается маленькое, но важное замечание. Вернемся к бюсту.

Плавание оказывает двойное полезное действие:

1) движение рук (укрепляет грудные мышцы), 2) холодная вода (укрепляет организм, делает кожу упругой).

Если уж мы заговорили о плавании, то советую тебе поспешить и научиться плавать, а то о тебе могут сказать: глупая женщина — умеет писать, но не умеет плавать. (В древности греки говорили: тот глуп, кто не умеет ни писать, ни плавать.)

Плавание у нас в последнее время весьма популярно, и я надеюсь, что эту спартанскую поговорку нельзя будет в скором времени ни к кому применить.

Конечно, женщины, у которых бюст совершенно деформирован, не могут, к сожалению, рассчитывать, что гимнастикой, плаванием или греблей они вернут прекрасную форму юной девической груди.

На крайний случай советую носить хороший бюстгальтер, сшитый точно по мерке мастерицей-белошвейкой.

Я мечтаю о недалеком будущем, когда каждая женщина сможет себе позволить пластическую операцию, когда институт красоты будет в каждом, даже маленьком, городке. Тогда женщина сможет прийти в такой институт, выбрать себе фасон и сказать, например, мне, пожалуйста, третий номер, или второй, или даже пятый. Пройдет два дня и... красавица с высокой грудью идет по улице в толпе таких же красавиц. Но все это мечты. А пока...

ВЕРНЕМСЯ К ПЛАВАНИЮ

Лето приходит каждый год, а с ним и долгожданный отпуск или каникулы. Большинство женщин, живя в эпоху планирования, заранее расписывают все 30 дней по часам. Я советую, планируя отпуск, обратить свой взор к воде. Не в стакане или в ванне, а в плавательном бассейне, озере, море или реке.

Уже много лет я провожу на пляже все свободные солнечные дни. И вот какое я оттуда вынесла наблюдение: там очень много мальчиков, молодых мужчин, довольно много мужчин среднего возраста, много девочек, довольно часто попадаются молодые женщины и очень редко женщины среднего возраста.

Если я спрошу у тебя, почему так происходит, ты ответишь мне: потому что вода холодная и мокрая, или: не все



умеют плавать, или: некоторые плохо плавают и стесняются показать на пляже свое неумение.

А ведь вода, даже холодная — лучшее косметическое средство для женщин. Вода в сочетании с движением оказывает просто магическое действие на женщин.

Ты хочешь, чтобы твоя кожа была упругой и гладкой? Плавай. Хочешь иметь послушные, эластичные мышцы? Плавай. Хочешь быть стройной и гибкой? Плавай. Кроме того, спроси любого, почему он плавает? Он ответит тебе: потому что мне нравится.

Конечно, хорошо научиться плавать не легко, надо запастись терпением и временем. Но когда-нибудь надо начать. Советую не откладывать это в долгий ящик и в ближайший сезон начать плавать.

Если у тебя есть знакомые, которые умеют плавать и не лишены педагогических талантов и терпения, — это хорошо. Если таковых у тебя нет, воспользуйся моими советами.

— Скажи, Ирена, с чего бы ты начала занятия по плаванию с новичком? — спросила Анна, лукаво глядя на подругу.

— Сначала я попросила бы надеть купальный костюм, резиновую шапочку. Потом велела бы войти в воду и попытаться оторваться от дна и хоть немного продержаться на поверхности...

— После этого, если на счастье рядом окажется спасатель, твою жертву вынесут на берег, если нет, то армия ангелочков, не умеющих плавать, пополнится еще одним.

Запомни на всю жизнь: вода — стихия, к которой надо относиться со всей серьезностью, потому что она всегда сильнее нас. Запомни 7 важнейших правил безопасности:

1. Никогда не входи в неизвестный водоем.

2. Не ходи одна купаться. На берегу всегда должен быть человек, который за тобой наблюдает и который умеет плавать.

3. Проверь дно палкой или прутом. Вода должна подниматься не выше уровня груди и не ниже коленей.

4. Плавая на реке, не забывай о течении, которое может далеко унести тебя.

5. Начинающий должен плыть всегда вдоль берега.

6. Не входи в воду вспотев или перегревшись на солнце. Сначала остынь в тени, ополоснись водой и уж тогда погружайся в воду.

7. Пребывание в воде не должно превышать 45 минут;

если вода прохладная, энергично разотрись жестким полотенцем и переоденься в сухой купальный костюм.

Прежде чем учиться плавать, обязательно посоветуйся с врачом.

На этом я заканчиваю свое вступительное слово.

— Жаль! — засмеялась Ирена. — Я думала, что еще будет 8-й пункт: как можно дальше держаться от воды. Бояться ее как огня — огонь ведь тоже стихия!



— Учиться плавать начинаем с того, — невозмутимо продолжала Анна, — что убеждаемся: всякое тело вода выталкивает. Тот, кто лично убедится, что вода сама выталкивает его тело на поверхность (только надо уметь ей поддаться), — уже почти умеет плавать.

«Медуза». Встань в воде по пояс. Сделай глубокий вдох и сразу же наклонись вниз, руки свободно опущены. Медленно подтяни к груди одно колено, потом второе, обхвати их руками. Задержись так на мгновение и спокойно снова встань.

Лежа на спине. Сядь, выпрямив ноги, на дно (вода должна доставать до плеч), руки положи на бедра. Из этого положения подними бедра вверх так, чтобы вода вытолкнула на поверхность твое тело. Спокойным движением оторви руки от дна и положи их вдоль туловища. Избегай слишком сильного напряжения мышц. Ляг на воде на спину. Голову немного опусти, не задирай подбородок.

Лежа на животе. Около берега обопрись руками о дно, ноги выпрями, ляг на живот, опусти лицо в воду, предварительно сделав глубокий вдох. Когда вода вытолкнет ноги на поверхность, подними руки вперед, вверх и свободно ляг на воде, ладони поверни вниз (или можешь положить руки вдоль туловища). Мышцы тела расслаблены. Когда тебе надо будет вздохнуть, вернись снова в вертикальное положение.

Повороты. Когда ты научишься свободно лежать на воде на спине и на животе, можешь разучивать повороты в воде. Ляг на живот, перевернись через правое плечо на спину. Двигайся так, как если бы ты лежала на пляже или на траве. Вода наверняка тебя удержит. Следующий поворот сделай через

левое плечо. Когда ты научишься делать один оборот, можешь попробовать сделать сразу несколько поворотов. Сначала в одну сторону, потом в другую.

Цель этих упражнений – освоиться со стихией. Когда ты почувствуешь себя в воде так же свободно как и на суше, ты легко выполнишь все перечисленные выше упражнения.

Как плавать брассом

Движения рук. Встань в воде чуть выше пояса, наклонись вперед так, чтобы погрузиться в воде по шею, ноги полусогнуты. Руки свободно вытяни вперед, ладони с выпрямленными пальцами касаются друг друга. Из этой позиции двигайся вперед, выполняя следующие движения:

быстро повернув ладони наружу, плавным и энергичным движением рассекай воду (пальцы все время соединены вместе), причем локти не уходят за линию плеч («раз») (рис. 45, *а*), затем ладони и локти соедини на уровне шеи («два») (рис. 45, *б*), после чего быстрым движением вернись в исход-

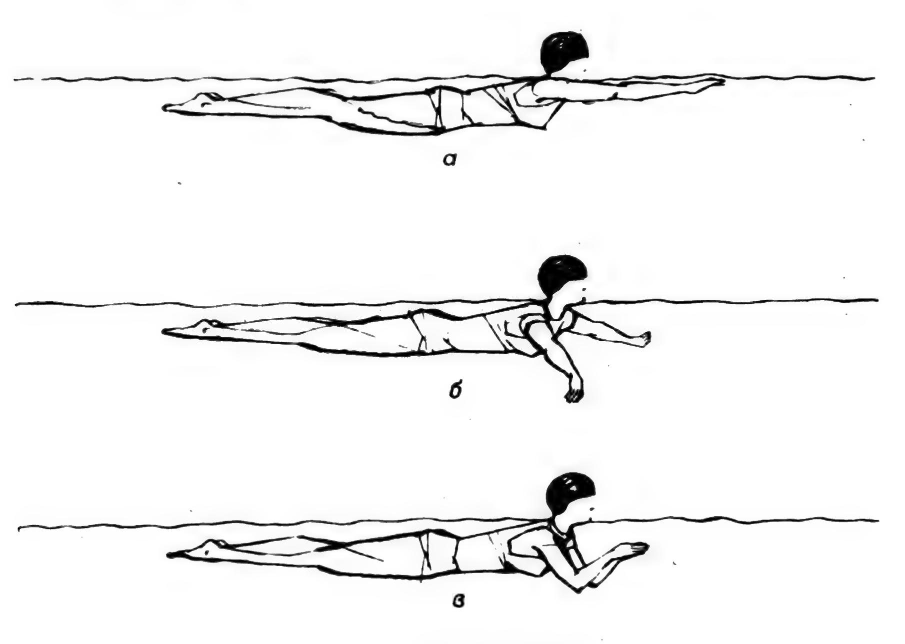


Рис. 45, *а, б, в*

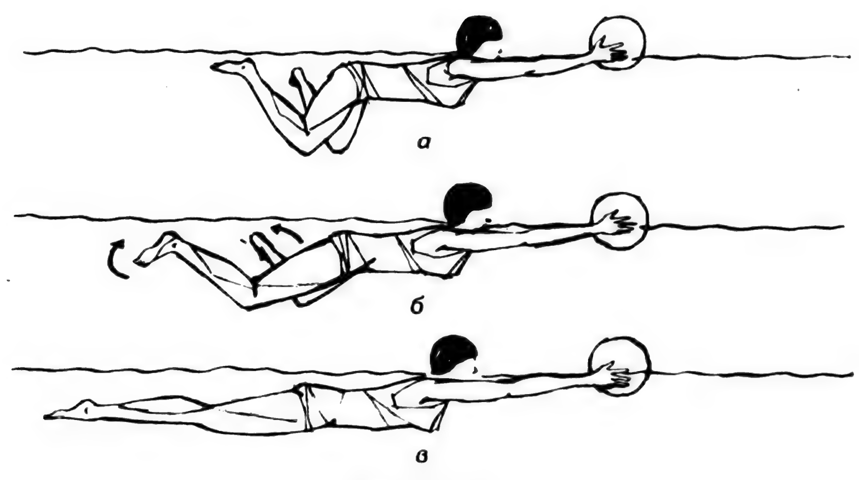


Рис. 46, *а*, *б*, *в*

ную позицию («три») (рис. 45, *в*). Некоторое время свободно скользи по поверхности, потом повтори весь цикл движений сначала.

Движения ног. Ляг на воде на живот, держа в вытянутых руках кусок доски или резиновый круг. Ноги свободно выпрями.

Согни ноги в коленных суставах. Ноги находятся под прямым углом к туловищу, колени раздвинуты, ступни приближены друг к другу («раз») (рис. 46, *а*), затем энергичным движением выпрямляешь ноги в коленях и бедрах, отталкиваясь пятками от воды наружу («два») (рис. 46, *б*), на «три» (рис. 46, *в*) энергичным движением соединяешь ноги и так некоторое время скользишь по поверхности. Помни о том, что ступни должны все время находиться близко к поверхности.

Когда ты тренируешь движения руками и ногами, попроси кого-нибудь, кто умеет хорошо плавать, поправить тебя. Учи отдельно движения рук и ног, перемежая их другими упражнениями: лежа на воде на спине и на животе выполняй обороты, сделай «медузу».

Потом переходи к тренировке движений рук и ног, но уже в другой позиции, лежа на животе, погрузив лицо в воду, предварительно сделав глубокий вдох. Два-три медленных, плавных движения руками или ногами на одном дыхании. Тренируйся до тех пор, пока движения не станут автоматич-

ными. Все время проси кого-нибудь умеющего плавать наблюдать за тобой и указывать твои ошибки.

И, наконец, самая трудная часть тренировки: соединить движения рук и ног, т. е. научиться координировать их. Лучше всего, когда за тобой понаблюдает инструктор, который вовремя исправит все твои ошибки.

«ОЧИ ЧЕРНЫЕ, ОЧИ СТРАСТНЫЕ...»

...очи жгучие и прекрасные» — напевала вполголоса Ирена.

— Да-да... но прежде надо хорошенько потрудиться, — вставила с невинным видом Анна.

— Как потрудиться? Над чем?

— Как над чем? Ты же сама поешь, что они прекрасные. А чтобы долго были прекрасными, надо потрудиться. Понятно?

— Понятно-понятно, — Ирена устремила свои темные глаза куда-то вдаль и, казалось, совсем не слушала Анну.

— Короче говоря, — невозмутимо продолжала Анна, — за глазами надо ухаживать, чтобы по ним нельзя было понять, 20 тебе или 40. Начнем с гимнастики.

— Прости меня, Анна, — вмешалась Ирена. — Я знаю, что ты горячая энтузиастка гимнастики. Она по-твоему исцеляет от болезней, исправляет все дефекты. Только и слышишь: гимнастика, гимнастика, гимнастика. Мне даже кажется, что, если тебя покинет возлюбленный, у тебя и на этот случай найдется пара упражнений, залечивающих сердечную рану. Но гимнастика для глаз... Оставь, пожалуйста...

— Нет, не оставлю. Если я буду заниматься гимнастикой и следить за собой, мой возлюбленный никогда не оставит меня, поэтому я не держу в своем арсенале упражнений на такой случай. И потом довольно меня прерывать, лучше послушай внимательно и запомни, что я тебе скажу.

Гимнастика для глаз, как и всякая другая, включает определенные движения. Наши веки — верхнее и нижнее — не только кожа, но и мышечная ткань, которая может сморщиться и расправиться (если мы этого захотим).

Так как мышцы вокруг глаз находятся в постоянном бездействии, они со временем ослабевают и необходимо их с помощью гимнастики укрепить.

Вращение. Закрой глаза и повращай по кругу глазными яблоками сначала влево, потом вверх, вправо, вниз. И в обратном направлении. 4 раза в одну сторону, 4 в другую. Глаза закрыты, старайся не жмуриться.

Вверх и вниз. Снова закрой глаза и «посмотри» вверх, вниз. Повтори это движение 8 раз.

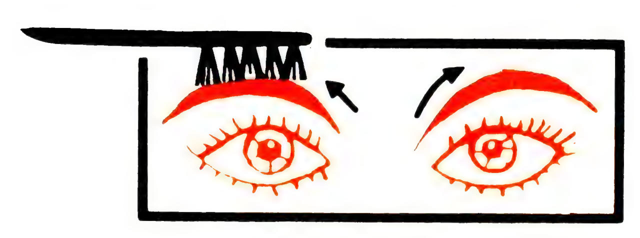


Рис. 47

Моргание. Смотри перед собой. 30 секунд быстро моргай, 30 секунд неподвижно смотри перед собой. Повтори упражнение 3 раза.

Цифра V. Посмотри влево, вверх, вбок, опусти глаза вниз, посмотри вправо, вверх наискосок, опусти глаза и т. д. Упражнение повтори 7—8 раз.

Гимнастика для глаз — прекрасное профилактическое средство против морщин, кроме того, для такой гимнастики не надо переодеваться в тренировочный костюм. Как только у тебя появится свободная минутка, можешь сделать эти упражнения (лучше без свидетелей или, если это женщины, позанимайтесь гимнастикой коллективно).

Ты знаешь, как осторожно надо накладывать крем на веки, что очень полезно хоть раз в день делать на глаза компресс из крепкой заварки чая, отчего глаза блестят, морщины разглаживаются.

И еще несколько слов о бровях и ресницах. Если хочешь, чтобы брови и ресницы потемнели и укрепились, каждый вечер перед сном капни касторовым маслом на щеточку для ресниц и смажь брови и ресницы. Каждую бровь смазывай по направлению от носа к вискам (рис. 47), а верхние ресницы при закрытом глазе — сверху вниз, при открытом — снизу вверх.

Как избавиться от мешков под глазами

Когда-нибудь у тебя, как и у всякой женщины, начнут образовываться мешочки под глазами. Это явление необязательно связано с возрастом. В таком случае очень полезно делать компрессы из отвара шалфея (то холодные, то теплые).

Возьми чайную ложку шалфея на полстакана кипятка. Прикрой на несколько минут посуду крышкой, процеди отвар, половину остуди, половину подогрей. Вложи 2 куска ваты в горячий отвар, два в холодный и попеременно прикладывай на десять минут то холодный компресс, то горячий. Проделывай это через день перед сном. На ночь смажь под глазами камфарным кремом. Через месяц должно наступить значительное улучшение.

Слово о солнечных очках

Когда солнце светит очень ярко, летом у воды, зимой в горах на снегу, глаза надо защитить темными очками.

Во-первых, может начаться конъюнктивит, во-вторых, без очков ты начинаешь щуриться на солнце и вокруг глаз появляется сеть морщинок. Если ты проведешь долгое время на солнце без очков, морщины могут остаться навсегда.



Но... во всем надо соблюдать меру. Последнее время многие, особенно молодежь, почти не снимает темные очки, они вошли в моду. Их носят с утра до вечера, на улице и в ресторане, в солнечные и пасмурные дни.

Однако врачи считают, что свет глазам необходим, постоянное пребывание в очках (особенно в помещении) вредно.

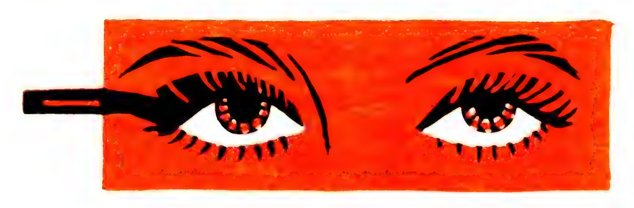
Красить ли ресницы и брови?

Если вы пришли к выводу, что ваши ресницы и брови нуждаются в краске, помните, что подкрашивают брови и только верхние ресницы. На нижних ресницах тушь очень быстро размазывается, старит женщину.

По моему мнению, не стоит очень сильно красить ресницы с утра, перед выходом на работу. Это выглядит претен-

циозно и не к месту. Надо знать, как и когда подчеркивать красоту.

Меня, например, возмущает толстая, неровно проведенная черта в том месте, где должны находиться брови. Лучше уж подкрасить брови тушью или специальной краской в парикмахерской.



АРТЕМИДА И ТЫ

— Задумывалась ли ты когда-нибудь, Ирена, как следили за собой мифологические красавицы? Что они делали, чтобы сохранить девические формы?

— Я думаю, что они совершали омовения вечерней росой, принимали лунные ванны, натирались цветочным нектаром, а волосы посыпали звездной пылью, — сказала Ирена в тон приятельнице.

— Тебе, простой смертной, так только кажется. Самые стройные богини — Артемида и Диана бегали с утра до вечера в легких сандалиях и мини-туниках по полям, по лесам.

То перескочат через ручеек, то бросят камушком в убегающего оленя, то легко пробегут по поваленному дереву.

Результаты этой гимнастики ты можешь увидеть на картинах, барельефах, старинных скульптурах. Даже Венера, которая не увлекалась гимнастикой, снисходила до морских купаний.

— Ого! Я уже чувствую, чем это пахнет. Ты заставишь меня надеть сандалии, тунику и... марш по полям, по лесам.

— Ты почти угадала. Побегать тебе придется. Но не в сандалиях, а в теннисных тапочках, и не в тунике, а в обычных шортах и легкой блузке или, если день прохладный, брюках и свитере.

Все это происходит, как ты, наверное, уже догадалась, во время летнего отдыха. Итак, я хочу рассказать тебе, как

провести прохладные дни отпуска с пользой и интересно. В нашем климате часто бывают прохладные дождливые деньки. Я думаю, что и этот год не будет исключением.

Одетая по моему совету в шорты или брюки, ты отправляешься в ближайший лесок, в поле или на луг, чтобы посвятить немного времени легкой атлетике.

Прежде всего позаботься о компании в 2—3 человека, истосковавшихся по свежему воздуху и движению.

Затем выбери трассу: лесную тропинку, поляну, межу, главное, чтобы под ногами было мягкое, эластичное поле.

10 минут занимайся обычной гимнастикой; если земля влажная, подбери упражнения только стоя. Цель гимнастики — разогреть мышцы.

Пробеги 200 метров трусцой. Бег трусцой — свободный бег при расслабленных мышцах туловища и рук.

3 минуты пройди, отдыхая, спокойно;
30 метров быстрого бега;
5 минут — спокойная ходьба;
200 метров — бег трусцой.

Затем в спокойном темпе отправляйся домой.

Сразу после бега ни в коем случае не садись. Надо непременно пройти довольно большое расстояние в спокойном темпе, чтобы перестроить организм на другой ритм.

То же ты можешь проделывать утром в городе, делая вид, что спешишь на работу (а иногда, что скрывать, и не делая вид). Во всяком случае, утром, между 7 и 9 часами бегущий человек в любом возрасте не вызывает удивления. Легкой трусцой я бегу по лестнице, перебегаю мостовые, конечно, там, где переход, оглянувшись налево, потом направо, спокойно прохожу последний отрезок пути и освеженная и бодрая прихожу на работу.

Бег по пересеченной местности с препятствиями

Для этого ты должна выбрать трассу около 500 метров (измерь длину своего шага и пересчитай количество шагов на 500 м). На этой трассе должны быть препятствия, чтобы их перескакивать, овражки, поваленные деревья, камушки для

бросков (помни, что у тебя две руки и бросай ими по очереди). Хорошо, если на трассе попадется невысокий заборчик или толстая горизонтальная ветка дерева, на которой можно повиснуть на руках (рис. 48).

Постарайся во время марша выполнить один-два прыжка в длину (не меньше 1,5 м) (рис. 49).

На отдыхе можно устроить прекрасную игру.

Пригласить несколько человек, предпочтительно одного пола, возраста и комплекции, чтобы создать одинаковые условия на тернистом пути к лаврам победителя. Обозначьте старт и финиш. Приготовьте препятствия (камушки для бросков обеими руками, разметьте прыжки в длину и в высоту) (рис. 50, 51).

На старте должен стоять судья с секундомером, на финише — второй судья. Если со старта видно финиш, то судья на финише может взмахнуть платком в знак того, что спортсмен закончил дистанцию. Если финиш не виден, надо свистнуть, и судья на старте определяет по секундомеру, за какое время спортсмен пробежал дистанцию. Потом записывает результат.

И так пробегают все, один за другим или одна за другой. Очередность можно разыграть.

И, наконец, определяются 3 победителя (1, 2, 3-е места). Несколько человек надо выделить, чтобы они следили за трассой, поправляли препятствия.

Можно приготовить почетные награды: венок из дубовых листьев, диплом с шутливым четверостишием и т. д. Остальное зависит от вашей фантазии и выдумки.

На отдыхе совершенно перемени образ жизни.

Весь день проводи на свежем воздухе независимо от погоды. Дождь или вёдро, холодно или жарко — не сиди в четырех стенах, старайся каждую минуту быть в движении. На отдыхе ты можешь позволить себе превратиться в ребенка. Не стесняйся играть в мяч, перепрыгивать через кусты, стрелять в цель.

Не советую тебе в отпуске заниматься одним видом спорта: рыбной ловлей. Это типично мужской спорт. Надо иметь незаурядную силу, чтобы вытянуть из воды огромное чудовище (величиной с мизинец на левой руке). Сидеть или стоять часами (а мы хотим двигаться!) и часами молчать (что тоже нелегко и противоречит нашей сущности, а мы должны быть естественны и женственны). А червяки! Я ни за что не могла бы взять их в руки. Бррр...

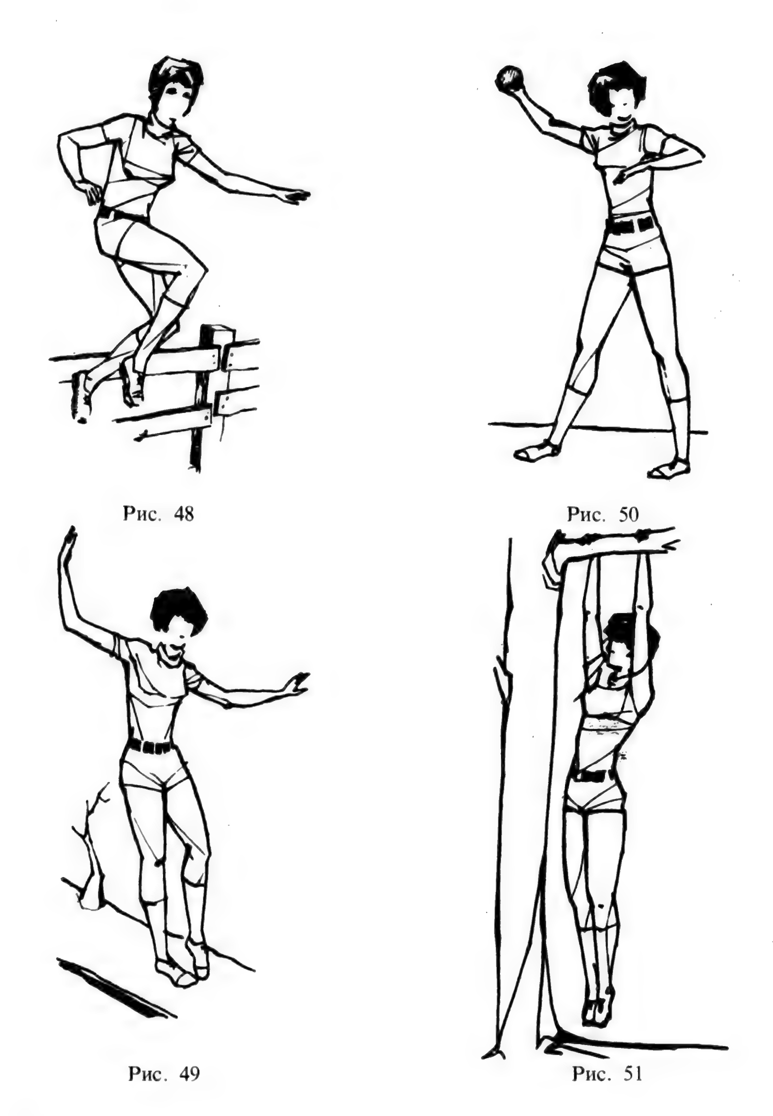


Рис. 48

Рис. 50

Рис. 49

Рис. 51

Советую тебе заняться туризмом.

Совершай прогулки пешком, на велосипеде, на воде.

Провести отпуск на яхте, на байдарке — что может быть лучше! Правда, в нашем возрасте трудно весь день проводить на колесах, на воде, ночевать в палатке. Если тебе трудно, не унывай, отправляйся в однодневное путешествие.

Хочу обратить твое внимание на одну из неприятных сторон летних походов. Это комары, пчелы и осы.

Укусы комаров хоть безвредны и не очень болезненны, но неприятны, особенно для людей с легко раздражимой кожей. От них остаются красные вспухшие пятна, появляется зуд.

В продаже есть жидкости и мази против укусов комаров, но они имеют одну печальную особенность: их невозможно купить в сезон и в местности, где комаров особенно много. Из домашних средств очень эффективен сок лимона. Им надо натереть открытые места тела и лицо. Я счастливый человек. Меня комары облетают за 3 версты, потому что, как утверждает один мой знакомый, боятся отравиться.

Укушенные места надо протереть раствором аммиака. На прогулке надо всегда иметь при себе маленькую бутылочку с этой жидкостью. Если тебя все-таки очень покусали комары, придя домой, приложи к укушенным местам компрессы из тертой сырой картошки.

Хуже, если тебя укусит пчела или оса. Если жало осталось в теле, осторожно вынь его иголкой, конечно, предварительно подержав ее над огнем. Затем ужаленное место потри разрезанной долькой чеснока. Вернувшись домой, приложи компресс из тертого картофеля.

НАЗАД, К ПРИРОДЕ

— Скажи, Анна, как ты относишься к женщинам, которые сильно красятся в жаркие, летние дни?

— Мне это совсем не нравится. Во всех журналах, наших и заграничных, не рекомендуется летом сильно краситься. Хоть иногда наши бедные лица должны отдыхать и свободно дышать через поры.

Откажись от краски хотя бы во время летнего отдыха. Ты отдыхаешь сама, дай отдохнуть и своему лицу.

Что касается меня, я с ранней весны до глубокой осени не прикасаюсь к пудре. Если же это случается, то только для того, чтобы уберечь нос от излишнего загара.

Есть женщины, которые чувствуют себя «раздетыми», если не посыплют лицо толстым слоем пудры, губы не намажут помадой, а брови и ресницы тушью. Если ты даже не

загораешь, старайся целый день не тонировать лицо, а губы не красить помадой. Ты, наверное, и сама замечала, что те, кто постоянно красят губы, тем самым обесцвечивают их. Так что и для губ полезен свежий морской или горный воздух.

Сними лак с ногтей рук, но намажь ногти на ногах. Ступня с ногтями, покрытыми лаком, выглядит гораздо симпатичней, тем более что летом мы носим открытую обувь, не надеваем чулок. Но, прежде чем покрыть ногти лаком, сделай педикюр в парикмахерской или собственноручно.

Ногти на руках пусть немного отдохнут от лака.

Волосы на лето немного подкороти, особенно если ты едешь в отпуск на море. У нас много свободного времени и можно посвятить 10 минут уходу за волосами (расчесывать их щеткой).

Запомни: на отдыхе не устраивай башни из волос, избегай претенциозных причесок. Это выглядит несовременно, такую прическу трудно сохранить в порядке, купаясь, стоя на ветру или играя в мяч. Конечно, это не значит, что волосы могут находиться в беспорядке, прическа должна быть, но максимально простая.

Солнце и вода должны стать главными косметическими средствами на лето.

Настойка из белых лилий

Утром я иногда протираю лицо ваткой, смоченной в настойке из белых лилий. В «чудодейственной» силе белой лилии можешь убедиться сама. Реклама излишня.

Настойку можно использовать целый год, я говорю о ней сейчас, так как в садах как раз цветут лилии. Приготовить настойку очень просто: возьми бутылку или баночку непременно с темным стеклом, плотно закрывающуюся. Положи в нее лепестки полностью распустившихся цветов — приблизительно до половины, затем залей их чистым спиртом так, чтобы он покрывал лепестки на два пальца. Затем старательно закрой сосуд и поставь в темное, прохладное место.

Через 6 недель настойка готова. Отлей в маленькую бутылочку тоже из темного стекла немного жидкости, разведи на $^{2}/_{3}$ холодной кипяченой водой и можешь употреблять. Каждый раз перед употреблением взбалтывай.

Для жирной кожи разведи настойку наполовину.

Остальные лепестки пусть настаиваются дальше. Если ты уколешь или порежешь палец и у тебя появится нарыв, до-

стань из настойки лепесток лилии и приложи к больному месту, накрой кусочком пергамента и забинтуй или заклей пластырем. На другой день палец совершенно заживает.

Если ты страдаешь от болей мышц, натри эти места неразбавленной настойкой, боль тотчас утихнет.

Такая могучая сила кроется в символе целомудрия лилии.

И СНОВА ВОДА, ВОДА, ВОДА

— Часто пишут и говорят о том, что показателем культуры является потребление мыла на душу населения. Мы, к сожалению, употребляем слишком мало мыла. Для этого не надо даже заглядывать в статистические данные. Достаточно войти в полный трамвай в жаркий день или в маленький кинозал после сеанса.

Каждая женщина должна знать: самый лучший запах тела — есть... отсутствие его.

Даже самые стойкие духи не могут перебить запах пота, так как они улетучиваются быстро, а пот остается.

Как избавиться от неприятного запаха

Когда-то это было сделать очень трудно. Сейчас на каждом шагу продаются различные препараты против пота. Рано утром после душа достаточно натереться ими под мышками. Существуют определенные гигиенические сорта мыла, которыми рекомендую тебе подмываться (например, мыло «Гигиена»). Подмываться следует утром и вечером.

Помни, что женщина — цветок, а это ко многому обязывает. Итак, поэтическое очарование женщины начинается с безукоризненной чистоты.

Кроме неприятного запаха нечистоплотность очень отражается на коже. Она становится серой, старой независимо от возраста.

Что такое кожа

— Скажи, Ирена, что такое наша кожа и для чего она служит? — серьезно спросила Анна.

— Ну вот, опять начинается экзамен. Опять все шишки на меня.

— Не отвечай вопросом на вопрос. Скажи мне, что ты знаешь о коже, только быстро.

— Кожа покрывает все, что под ней находится. Иногда она становится «гусиной» от холода или от страха. В зрелом возрасте покров этот растягивается, становится нам велик, поэтому на нем образуются морщины и складки. И еще! — добавила Ирена, — если обжечь большую часть кожного покрова, можно погибнуть.

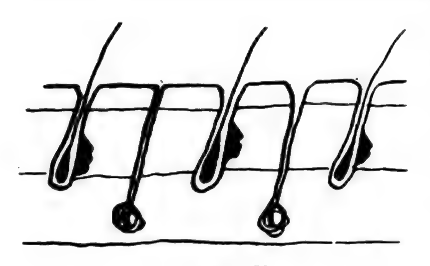


Рис. 52

— Немного же ты знаешь о нашей коже. Близко к ней подходит огромное количество кровеносных сосудов, нервные окончания, потовые и жировые железы (рис. 52).

Она защищает тело от механических повреждений, от бактерий, кожа регулирует температуру нашего тела.

Через кожу мы дышим. Легкие не в состоянии полностью обеспечить организм кислородом.

О коже можно сказать, что она «зеркало нашего тела», как о глазах говорят, что «они зеркало нашей души».

По коже можно определить состояние нашего здоровья, наш возраст. Поэтому мы должны следить за кожей, чтобы она была гладкой, упругой, живой — одним словом, красивой.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ

Если хочешь молодо выглядеть, позаботься о своей коже. Мне, например, никто не дает моих лет.

— Расскажи же мне, что ты делаешь со своей кожей, — нетерпеливо воскликнула Ирена.

— С удовольствием поделюсь с тобой всеми моими секретами. Давай условимся, что кожа — это не только кожа лица и шеи, но кожа всего тела. Лицо и шея — отдельный вопрос. Как ты сама знаешь, кожа бывает разной: сухой, нормальной, жирной. Мы с тобой счастливые женщины, у нас кожа нормальная.

Я моюсь 2—3 раза в неделю в не слишком горячей воде. Летом, в жару, моюсь каждый вечер.

В ванне я сначала вся натираюсь мягкой, хорошо намыленной щеткой, круговыми движениями, руки и ноги я начинаю намыливать с пальцев, двигаясь вверх.

Ванна с теплой водой — прекрасное место для наложения масок, тем более что перед этим ты вымыла лицо специальной щеточкой.

В ванне я старательно тру пемзой все загрубевшие места.

Затем я все тело ополаскиваю прохладным душем. Такое мытье продолжается 8—10 минут.

Выйдя из воды, энергично вытри тело жестким полотенцем. Сразу же после ванны я смазываю руки и ноги косметическим молочком или остатками питательного крема для лица. Хорошо вотри крем, чтобы он весь впитался.

В остальные дни я моюсь вечером, как говорится «до пояса» и «от пояса», под душем или под краном над ванной тоже теплой водой, ополаскивая потом верхнюю часть тела прохладной водой.

Утром я ополаскиваюсь холодной водой только до пояса долго и старательно (после такой процедуры весь день чувствуешь себя бодрой). Теплой водой утром я только подмываюсь.



На отдыхе не всегда есть возможность пользоваться ванной, но и тут я не отступаю от своих привычек. В тазике тоже можно хорошо вымыться, попутно выполняя гимнастические трюки.

Растирание

Ежедневно или почти ежедневно после утренней гимнастики и мытья (если очень спешишь, то можно и без гимнастики) натираю все тело жесткой рукавицей, смоченной в таком растворе:

1 литр воды

1 ложка уксуса

2 ложки поваренной соли.

Раствор этот слей в бутылку и используй до конца.

Рукавицу надо все время мочить в растворе.

Натирай тело короткими сильными движениями в такой очередности: ноги (начиная с пальцев), бедра, живот, спину, бока, плечи, шею и грудь (осторожными движениями). Грудь натирай круговыми движениями, начиная от подмышек по низу к середине, вверх и снова к подмышкам.

Если погода теплая, я оставляю влагу на коже, пока она не высохнет. В прохладные дни, я сильно растираю тело полотенцем, пока не почувствую, что кожа разогрелась.

Очень рекомендую такую процедуру. Она укрепляет кожу, делает ее упругой и способствует прекрасному самочувствию. Кожа немного горит, во всем теле ощущение чистоты.

Сначала такое растирание может тебе не очень понравиться, но позже ты привыкнешь к нему, найдешь его очень приятным. Через несколько дней ты к нему так привыкнешь, что, если проспишь и не успеешь сделать растирание, будешь чувствовать весь день, что тебе чего-то не хватает.

Запомни: привычка — великая вещь.

Увлажнение

— Как ты думаешь, почему наша кожа стареет?

— Потому что с возрастом появляются на ней морщины...

— А почему появляются морщины?

— О, это слишком сложный вопрос, я на него не смогу ответить. За мой ответ боюсь получить двойку.

Анна рассмеялась, взяла Ирену за руку и слегка ущипнула ее.

— Видишь, твоя кожа эластичная и гладкая. И все благодаря воде.

— Значит, ты считаешь, что я достаточно моюсь, купаюсь и моя кожа получает достаточное количество воды? — задорно сказала Ирена.

— Нет, я говорю совсем о другой воде. Не о «воде снаружи».

Ткани нашей кожи содержат до 70% воды. Благодаря именно этой, собственной, воде она упруга и натянута. Сильный мороз, ветер, слишком горячие солнечные лучи (в горах, например), ожоги очень вредны для нашей кожи, они обезвоживают ее. Обезвоживание — одна из главных причин возникновения морщин.

Диеты часто основаны на том, что организм обезвоживается. И в этом их главная опасность. Что из того, что женщина избавится от нескольких лишних килограммов, зато у нее прибавится несколько лет...

Женщина, следящая за собой, использует каждую возможность увлажнить тело. О растирании я тебе уже говорила, обрати внимание еще на один дополнительный аспект этой процедуры.

У кого одинаковая температура во всем помещении, может весь год не использовать купальное полотенце. Надо стараться, чтобы влажная кожа высохла сама. Тогда часть влаги впитывается. А лицо, исключая очень морозные дни, надо всегда оставлять влажным, смачивать его несколько раз в день водой, косметическим молочком, отваром ромашки или увлажняющим кремом. Особенно в то время, когда в помещении в полную силу работает центральное отопление.

В весенне-летне-осенние дожди очень полезно пройтись по улице без зонта. Волосы можно закрыть каким-нибудь платочком, если на голове прическа, или если прически нет, то полезно, чтобы и волосы намокли под дождем. Дождевая мягкая вода действует на кожу как самое лучшее косметическое средство.

На прогулке можешь потереть лицо травой в росе.

Врачи-косметологи советуют для любой кожи увлажняющие средства: кремы, эмульсии, молочко. Когда ты смазываешь кожу таким средством, она белеет, после чего крем впитывается кожей весь, без остатка. Увлажняющие средства нельзя употреблять в морозную погоду, так как их действие сразу становится вредным. Тому, кто изобрел увлажняющие средства, мы, женщины, должны поставить памятник.

Специальные ванны

— Вернемся еще раз к ванне, Анна. Ты мне сказала, что принимаешь ванну 2 раза в неделю. А я знаю, что ты каждый вечер в ванне, а в жару и утром тоже.

— Правильное замечание. Видимо, я выразилась не совсем точно. Я не называю «принять ванну», когда вхожу туда затем, чтобы вымыться, на 6—8 минут.

Ванна — в моем понимании процедура. Такие процедуры я проделываю 1—2 раза в неделю. В воду я непременно что-нибудь добавляю. Такая ванна продолжается 20—30 минут.

Солевая ванна (температура 20—30° С). На ¾ воды в ванне я беру 250—500 г поваренной соли. Если ты достанешь морские соли — еще лучше. Такая ванна бодрит, улучшает самочувствие.

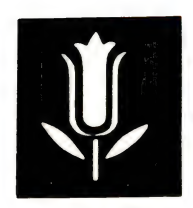


Хвойная ванна (температура 30—35° С). На ванну берется ½ часть пачки хвойного экстракта. Такая ванна отличается не только приятным ароматом. Она снимает усталость, успокаивающе действует на нервную систему.

Пенная ванна (температура 35° С). Такая ванна, как утверждают ее создатели, способствует похудению. На упаковке указаны пропорции.

Глицериновая ванна (30—35° С). Наполняя ванну до половины, влей туда ¼ литра глицерина, и ванна готова. Очень хорошо делать такую ванну тем, у кого сухая, шелушащаяся кожа. Такая ванна рекомендуется при перегреве на солнце или неумелом использовании кварцевой лампы. Если кожа шелушится только на лице, влей 1—2 столовые ложки глицерина в тазик с холодной кипяченой водой и долго споласкивай лицо, затем, не вытирая, дай ему высохнуть.





Ванна из пшеничных отрубей (температура 28—30° С). Возьми мешочек из марли, всыпь в него 2 горсти пшеничных отрубей и повесь над ван-

ной под краном так, чтобы вода протекала через отруби. После ванны не вытирай кожу. Дай ей самой высохнуть. Такая ванна смягчает кожу.

Ванна из отвара татарника (температура 30° С). Завари 250 г татарника, процеди и отвар влей в ванну. Твоя кожа станет упругой. Особенно рекомендуется такая ванна после диеты.

Ванна из смешанных трав (температура 35° С). Возьми 250 г трав на полную ванну. Смесь состоит из: ромашки, шалфея, лаванды, розмарина, тысячелистника, липового цвета, мяты, арники, итальянского укропа, цветка терновника. Приготовь отвар из этих трав (30 минут настаивай под крышкой), затем влей в ванну.

Такая ванна не требует рекламы.

КАК ТРОСТИНКА НА ВЕТРУ

— Очарование женщины заключается не в определенных размерах талии и бедер, не в весе плюс-минус 1—2 килограмма, не в классическом носе и не в ногах, которые, как говорится, растут от шеи.

Женщина — не музейный экспонат и не картинка из журнала. Женщина — живое создание, а живое создание всегда в движении и лучше, если оно движется красиво.

Ты меня, наверное, хочешь спросить, какое движение называется красивым? Красивое движение — это гармоничное и свободное движение.

Руками и ногами женщины еще умеют двигать, но что касается шеи и позвоночника, то дело тут обстоит значительно хуже.

Сейчас я покажу тебе комплекс упражнений, который способствует развитию у нас ловкости и гибкости.

1. **Повороты туловища из наклона вперед.** Поставь ноги на ширину плеч, ступни параллельно. Согнись в талии под прямым углом вперед, руки свободно опусти

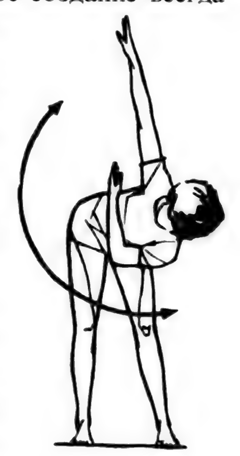


Рис. 53

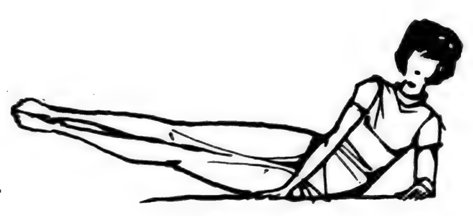


Рис. 54

вниз (голова и спина на одной линии). Из этого положения поворачивай туловище вправо и влево, сопровождая повороты сильными взмахами рук. Руки двигаются свободно, мышцы совершенно расслаблены. Голова поворачивается в сторону руки, которая идет вверх. Колени не сгибай и не отрывай пяток от пола во время поворота. Упражнение выполни в обе стороны. После 6 поворотов выпрямись. Помни о равномерном дыхании (рис. 53).

2. **Наклон из положения лежа.** Ляг на полу на левый бок, опираясь на левый локоть, правой рукой обопрись перед собой о пол, более или менее на линии бедер. Правую ногу положи на левую, обе выпрями. Из этого положения на «раз» подними соединенные ступни вверх как можно выше, колени выпрямлены. Чтобы ноги поднять выше, сильно оттол-

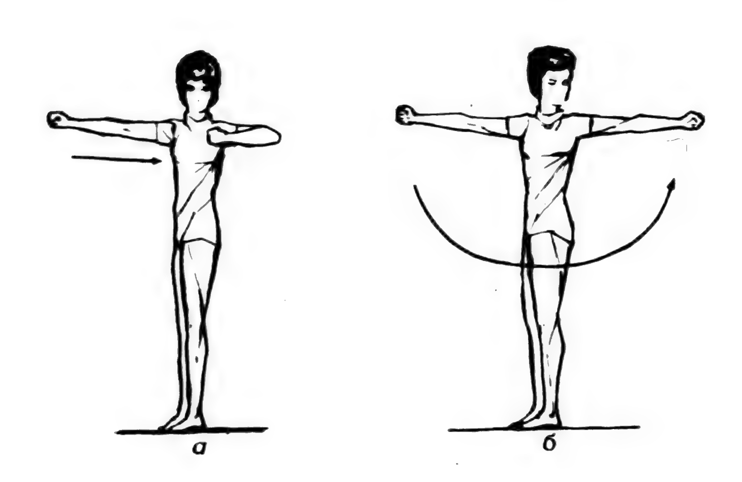


Рис. 55, *а, б*

кнись от пола обеими руками, особенно правой. На «два» медленно опусти ноги на пол. Выполни упражнение 4—6 раз. Затем перевернись на другой бок, т. е. на правый, положи руки и опусти-подними ноги 4—6 раз. Когда поднимаешь ноги, сделай вдох, когда опускаешь, — выдох (рис. 54).

3. **Натягивание лука.** Поставь ноги на ширину плеч. На «раз» подними выпрямленные руки вперед на уровне плеч, пальцы сожми в кулаки. На «два, три, четыре» сделай движения, имитирующие натягивание тетивы: правая рука остается на месте, левую постепенно согни в локте (руки все время на уровне груди), кисть левой руки скользит вдоль правой руки, поперек грудной клетки. Левую руку выпрями и отведи как можно дальше назад от левого плеча. Верхняя часть туловища таким образом резко повернута влево. На «пять» наклони корпус вправо, причем левая рука направлена вверх, а правая вниз. Все время смотри на левую ладонь. На «шесть» выпрями туловище. На «семь» левая рука возвращается вперед, туловище окончательно выпрямляется. На «восемь» опусти руки вниз. Затем повтори упражнение в правую сторону. Ноги стоят неподвижно, колени выпрямлены. Вдох делаешь во время натягивания лука, выдох, когда рука возвращается назад. Выполни упражнение в каждую сторону 4—8 раз (рис. 55, *а, б*).

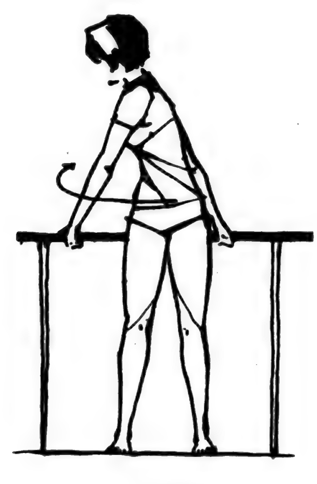




Рис. 56



Рис. 57

4. **Повороты туловища (держась за стол).** Встань спиной к столу, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. На «раз» резко поверни туловище вправо (рис. 56) так, чтобы лицом быть повернутой к столу, руками возьмись за край стола, на «два» вернись в исходное положение. На «три» поворот влево, на «четыре» вернись в исходное положение. Помни о равномерном дыхании. Упражнение выполни 4—6 раз в каждую сторону.

5. **Повороты из положения стоя на коленях.** Встань на левое колено, ладони положи на правое колено, сверху. На «раз» наклони туловище вправо, стараясь пальцами правой руки дотронуться до левой пятки. Голову тоже поверни и посмотри на пятку (рис. 57). Левой ладонью отталкиваешься от колена, усиливая таким образом поворот. На «два» выпрямляешь туловище и кладешь правую ладонь на левую. Поворот повтори 4—6 раз. Затем поменяй ноги и встань на правое колено, положи на колено правую ладонь, на нее левую и сделай упражнение в другую сторону, влево.

6. **Доставание пятки.** Поставь ноги шире плеч, ступни параллельно. На «раз» подними руки в стороны, на «два» перенеси тяжесть тела на левую ногу и сильно согни ее (правая нога выпрямлена), наклонись вправо-назад, стараясь коснуться правой рукой левой пятки, оставляя руки в том же положении (рис. 58). На «три» выпрями туловище, прими

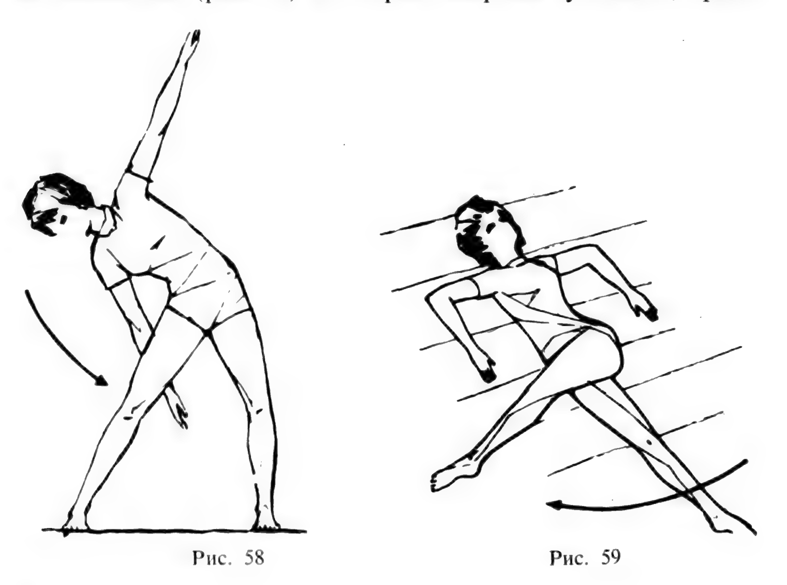


Рис. 58 Рис. 59

вертикальное положение. На «четыре» опусти руки вниз. Расслабь мышцы рук и ног. Затем проделай то же влево. Делай выдох во время наклона, вдох, когда выпрямляешься. Упражнение повтори в каждую сторону по 4—6 раз.

7. **Перенос ног.** Ляг на спину, руки согни в локтях, ладонями упрись в пол. На «раз» подними левую ногу, перенеси ее через правую и подтяни ее (выпрямленную в колене) по полу к правой руке (рис. 59). Левое бедро сильно поднято вверх. Правую ногу сильно выпрями, не сдвигая ее с места. На «два» левая нога тем же путем возвращается на место. На «три» переложи правую ногу, на «четыре» положи правую ногу около левой. Повтори упражнение каждой ногой 6—8 раз. Вдох делай, когда переносишь ногу, выдох, когда возвращаешь ее назад.

8. **Наклоны корпуса сидя.** Сядь на пол перед шкафом или диваном на таком расстоянии, чтобы стопы были засунуты под мебель (это упростит упражнение), колени выпрями. Спину и голову держи прямо, руками упрись в пол около бедер. На «раз» наклони верхнюю часть туловища влево к полу (рис. 60), опираясь на предплечья, на «два» вернись в исходное положение, на «три» сделай то же самое вправо, на «четыре» вернись в исходное положение. Выдох делай во время наклона. Упражнение повтори 4—8 раз в каждую сторону.

9. **«Сядь налево, сядь направо».** Исходное положение: опустись на оба колена, выпрями стопу, руки свободно опусти. На «раз» медленно согни коленные и бедренные суставы и сядь на пол справа около своих ступней, одновременно сильно наклонив туловище влево, подними руки вперед перед собой (рис. 61). На «два» сделай рывок вперед и вернись в исходное положение. В последний момент можешь руки опустить. На «три» перенеси бедра влево и сядь, повер-




Рис. 60



Рис. 61

нув руки и туловище вправо. На «четыре» вернись в исходное положение. Повтори упражнение 8—10 раз.

Это упражнение только кажется сложным. На самом деле на второй-третий раз ты легко сумеешь его выполнить. Если ты наберешься терпения и будешь им заниматься 2—3 недели 20—30 раз ежедневно, — похудеешь в бедрах. Особенно рекомендую это упражнение перед отпуском: купальный костюм или лыжные брюки, которые не сходятся на бедрах, через 2 недели ты сможешь спокойно надеть.



ОСЕНЬ НЕ ВСЕГДА ЗОЛОТАЯ ПОРА

ОСЕНЬ У ПОРОГА

— Дни сделались короче, мир отгородился от тебя стеной дождя. Ветер срывает последние листья на деревьях, треплет твои волосы. Цветы осени — астры и хризантемы — клонят головы к земле.

Зато весной все деревья и цветы расцветут, небо будет высоким и голубым. Твое же лицо должно всегда цвести, а осенью особенно.

Ни в коем случае не ленись осенью делать утреннюю гимнастику и обтирание, благодаря им кровь быстрей побежит по жилам, ты почувствуешь себя легкой и гибкой. Холодные порывы ветра и дождя будут не в состоянии вывести тебя из равновесия.

Прежде всего энергично займись своей кожей, которая слегка загрубела и кое-где потрескалась. С каждым днем она будет бледнеть, в некоторых местах появятся прыщики. Одним словом, ты увидишь такую же картину, что и весной. Поэтому я рекомендую тебе все весенние процедуры. Для осени же ограничусь несколькими дополнительными советами.

Лицо протирай отваром из трав, перед выходом на улицу накладывай на лицо немного дневного крема. Губы подкрашивай помадой или смазывай тонким слоем жирного крема.

Тонкое летнее белье смени на «демисезонное». Помни, что поздняя осень представляет опасность не только для красоты, но и для здоровья.

Ты, наверное, не раз замечала на пляже, что бедра некоторых женщин покрыты чем-то вроде красноватой «гусиной кожи», это и есть результат хождения поздней осенью в маленьких трусиках. Шерстяная юбка трется об озябшую ко-





жу, и в результате остаются такие памятки. Очень тонкие чулки в прохладные дни тоже не служат улучшению нашей кожи.

Но оставим ноги в покое и вернемся к лицу. Если летом ты неумеренно пользовалась солнечными лучами, твоя кожа пересушена. Надо на ночь обильно смазывать лицо кремами, днем пользоваться увлажняющими препаратами, особенно если начало действовать центральное отопление.

Не забывай о масках. На осень рекомендую тебе следующие маски:

Желтково-медовая маска

Положи в чашку 1 желток, несколько капель масла (лучше оливкового) и смешай. Когда смесь загустеет, добавь пол-ложечки меда и как следует перемешай. Если смесь недостаточно густа, добавь немного картофельной муки.

Наложи массу пальцами на лицо и шею, не забывая места около ушей. Через 20 минут смой масочку прохладной водой с помощью кусочка ваты. Затем как следует умойся холодной водой.

Настойка из розмарина

Ложку розмарина залей стаканом сухого красного вина (для сухой и нормальной кожи) или водки (для жирной кожи). Бутылку с настойкой каждые 2 дня хорошенько встряхивай. Через 6 недель процеди раствор, и настойка готова. Хранить ее надо в сухом прохладном месте.

2 раза в день постукивай кожу лица и шеи ватным тампоном, смоченным в настойке.

Настойка из розмарина делает кожу упругой, разглаживает морщины, кожа становится менее вялой.

Виноградный сок

Осенью очень хорошо делать маску из виноградного сока. Она действует так же, как маска из клубники поздней весной.

А знаешь, почему она мне так нравится? Потому что она занимает очень мало времени. Это идеальная процедура для работающих женщин.

Проснувшись, я протираю лицо тампоном с косметическим молочком, беру 2—3 ягоды, приготовленные с вечера, надкусываю зубами кожицу и натираю соком лицо и шею (соком можешь смазать и веки). 15—20 минут я занимаюсь своими утренними делами, затем смываю маску холодной водой, и процедура окончена.

После такой маски кожа становится атласной, гладкой.

ОТДЫХ, ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ

Анна тихо вошла в комнату, думая, что ее приятельница спит или погружена в какую-нибудь захватывающую книжку. Ирена сидела в удобном кресле. Ноги она поджала под себя, голову низко опустила. На звук легких шагов она подняла глаза и улыбнулась.

Анна стояла перед ней, трагическим жестом заломив руки.

— Что ты делаешь, несчастная!

— Как что делаю? Отдыхаю! Что-нибудь случилось?! Почему ты так смотришь на меня?

— Моя дорогая, в мире каждую минуту что-нибудь случается. В данный момент в опасности находится твоя шея. Если ты будешь и впредь так отдыхать, то скоро у тебя появится второй подбородок, а шея покроется морщинами.

— Но я всегда так отдыхаю, — слабо защищалась Ирена.



— Ты ошибаешься. Раньше ты так отдыхала, но с сегодняшнего дня ты будешь отдыхать иначе. Если у тебя выдалась свободная минутка, используй ее с толком и с пользой для себя.

Тридцать минут отдыха

Многие женщины недооценивают важности 30-минутного отдыха сразу после работы. Такой небольшой отдых во всем мире называют «релакс» — расслабление не только мышц, но и нервов.

В наше время, когда ритм жизни такой напряженный, когда каждый физически и умственно выкладывается до конца, работает за двоих, а иногда и за троих, релакс просто необходим.

Прежде чем лечь отдохнуть, ты должна обеспечить себе полный покой. Мужа пошли за чем-нибудь в магазин или пусть тихонько почитает газету, маленьких детей посади в разные углы играть в тихие игры, старшим можешь сказать, что кто первый произнесет слово, тот будет вне очереди мыть посуду после ужина.

Приготовь два кусочка ваты, смоченных слабым раствором чая или отваром ромашки. Затем закрой двери своей комнаты на 15 минут (лучше на полчаса), раскрой окно или форточку (в зависимости от погоды). Теперь спокойно вытянись на постели, под голову подложи плоскую подушечку, а под колени свернутое одеяло. Глаза накрой кусочками ваты, смоченными в настое, руки опусти вдоль тела, ладони положи на бедра, локти на постель.

Старайся дышать глубоко, ритмично и медленно.

Затем мысленно постарайся отвлечься от рабочих, домашних дел и сосредоточить внимание на отдельных частях своего тела следующим образом: представь себе, что твоя правая ступня стала очень тяжелой, непослушной, затем твое правое колено, бедро. Потом подумай так же о своей левой ноге, правой и левой руках (ладонь, локоть, плечо), туловище, голове. Таким образом ты расслабляешь все мышцы.

Это поможет тебе совершенно отключиться от всех текущих дел. (Если у тебя бессонница — рекомендую проделать весь этот цикл на ночь. Прекрасно действует, я не раз проверяла на себе.)

После такого отдыха сними тампоны с глаз и медленно сядь. Затем спокойно возвращайся к своим обязанностям.

Не жалей эти несколько минут для отдыха. Твои глаза заблестят, веки станут упругими, настроение хорошим.

ШЕЯ МОЖЕТ ВЫДАТЬ ТВОЙ ВОЗРАСТ

И снова небольшой экскурс в анатомию. Я хочу поговорить о широкой мышце шеи. Об этой мышце должна знать каждая женщина. Если эта мышца ослабнет, появится второй подбородок, кожа шеи покроется сетью мелких морщин, испортится овал лица, щеки обвиснут.

Это происходит потому, что все мышцы нашего тела так или иначе действуют, только одна постоянно неподвижна. Почему? Сейчас тебе объясню. Почти все наши действия мы выполняем с опущенной головой, причем широкая мышца шеи совершенно расслаблена. Отсутствие движения вызывает увядание кожи, ослабление мышцы.

И тогда шея становится метрикой женщины. Это страшнее, чем морщинки под глазами и около рта, чем руки с выступившими венами, чем пополневшая талия.

Я надеюсь, что грустная картина, нарисованная мной, заставит тебя посвятить время шее и подбородку. Сейчас я опишу упражнение, которое отдалит наступление старости. Результат ты заметишь уже через 1—2 месяца.





Рис. 62

Упражнение с зеркалом


Рис. 63

Это очень простое упражнение, только постарайся выполнить его хорошо и внимательно.

Сядь перед зеркалом. Для контроля положи пальцы одной руки чуть ниже ключиц, вторую руку на подбородок. Затем опусти уголки рта вниз (как будто бы ты выражаешь презрение), причем губы принимают форму подковы, одновременно напряги мышцы шеи. Если ты правильно выполняешь упражнение, то почувствуешь рукой, как напряглась мышца. В зеркале ты увидишь, как кожа на шее поднимается вверх. Напрягай мышцу на несколько секунд, потом расслабляй ее. Ежедневно повторяй упражнение 10—15 раз.

Так как ты выглядишь не очень привлекательно, выполняя это упражнение, старайся делать его без свидетелей.

О — У — И

Вытяни губы трубочкой и, сильно артикулируя (можно беззвучно), произноси буквы О — У — И. Это упражнение также способствует укреплению широкой мышцы шеи.

Переменные компрессы

Приготовь 2 миски с холодной и горячей водой. В каждую вложи салфетку, сложенную вдвое, примерно на ширину ладони.

Возьми холодную салфетку, слегка выжми ее (так, чтобы не капало), расправь и приложи к подбородку, хорошенько натянув, чтобы салфетка плотно прилегала к шее. Затем положи ее назад в мисочку и приложи горячую салфетку. И так делай переменные компрессы 10 минут. Горячую воду надо подливать. Процедуру эту повторяй каждые 2—3 дня. Салфетки ополосни в горячей воде и высуши (рис. 62). Процеду-



ра эта — не что иное, как гимнастика кровеносных сосудов, которые от горячего расширяются, от холодного сужаются.

Похлопывание подбородка

Сложи салфетку вчетверо, смочи в холодной воде и слегка выжми. Затем правой рукой возьми за конец и похлопай довольно сильно свой подбородок и нижнюю часть щеки. Похлопав так 10—15 раз, переложи салфетку в левую руку и похлопывай нижнюю часть правой щеки и подбородок (рис. 63).

Советую тебе при чтении не класть книгу на стол или, что еще хуже, на колени. Помести книгу на высоте глаз на расстоянии 30 см. Когда идешь, держи голову высоко, старайся смотреть прямо перед собой.

Получасовые компрессы

Для компресса приготовь вату, кусок пергамента, эластичный бинт, питательный крем для лица.

Шею и подбородок протри косметическим молочком, затем вотри немного крема, намочи вату увлажняющей эмульсией и приложи на подбородок и шею. Накрой вату кусочком пергамента и завяжи подбородок и шею эластичным бинтом (через голову). Через полчаса сними компресс и сполосни лицо и шею холодной водой.

Эту процедуру проделывай 1—2 раза в неделю.

САНТИМЕТР В РУКАХ, НОГИ НА ВЕСАХ

— Анна, наверное, существуют какие-либо критерии для современной женщины в сантиметрах или килограммах. Я ни в коем случае не претендую на то, чтобы стать идеалом, но стремиться к нему всем позволено, не так ли?

— И да, и нет. Трудно всех женщин моделировать по одному шаблону. Каноны красоты очень изменчивы. Диктатором нашим всегда остается мода.

Наблюдая изменения женского силуэта на протяжении веков, я нашла одну общую черту: всегда существует пропорция между ростом и весом, т. е. пропорция между вертикальными и горизонтальными измерениями, совсем как в архитектуре.

Возьми к примеру Венеру Милосскую. У нее такие измерения:

бюст — 94 см
талия — 66 см
бедра — 96 см.

Для сравнения могу тебе сказать, что мисс Универсум-1972 имеет следующие измерения:

бюст — 90 см
талия — 60 см
бедра — 90 см.

Как видишь, за 22 века произошли не такие уж серьезные изменения.

— Хорошо, — прервала ее нетерпеливо Ирена, — скажи, какое соотношение роста и веса должна иметь женщина моего возраста.

— Минутку терпения. Мужчина...

— Ах, какое мне дело до них! Не хочу ничего знать об этих «царях природы». Это эгоисты и глупцы.

Анна рассмеялась:

— Постой, постой! Не надо так горячиться. Тем более что я совсем не так плохо отношусь к этим «царям природы». Надо только иметь к ним подход. Лично мне все они кажутся большими детьми. Надо только их почаще хвалить и восторгаться ими, тогда можешь вытворять с этими «царями» что хочешь. Нет такого умного мужчины, из которого самая глупая женщина не сумеет вить веревки.



Но вернемся к нашему разговору.

Итак, мужчина по общепринятым нормам должен весить столько килограммов, сколько сантиметров остается, если от его роста отнять метр. Женщина должна весить несколько меньше.

Твой рост —	155 см, значит, вес —	53,5	кг
	160 см	57,5	кг
	165 см	61	кг
	175 см	65	кг

Во Франции соотношение веса и роста несколько другое. Скажи, какой у тебя рост?

— 160 см.

— По французским нормам ты должна весить: 160—100—10 = 50 кг. А сколько ты весишь, Ирена?

— 62 кг. На 12 кг больше нормы. Что же мне теперь делать?

— Положим, не на 12, а на 4,5 по нашим нормам. А это мелочь. Главное, чтобы ты себя чувствовала хорошо и была стройной.

— Честно говоря, я хотела бы весить немного меньше.

— Хорошо, хорошо, моя дорогая, я тебе и в этом помогу. Но не забывай мой принцип: во всем нужна мера. Поэтому советую тебе сбросить 4,5 кг, но не за счет здоровья и красоты.

«...Я ЕМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЕСТЬ»

— Мы, женщины, всегда должны помнить об этом высказывании, едим ли мы пятую конфету, принимаемся ли за третье пирожное. Особенно те из нас, кто расположен к полноте.

— Совершенно с тобой согласна, Анна. Я мечтаю похудеть, но не знаю, с какого конца за это взяться.

— С удовольствием тебе помогу.

Во-первых, ешь регулярно, всегда в одно и то же время. В перерывах не перекусывай, избегай конфеток и пирожных. Во-вторых, спокойствие и еще раз спокойствие. Не нервничай за столом, не читай за едой газет и книжек, не разговаривай по телефону. Хорошее настроение и спокойствие должны царить за столом.

Не старайся побить рекорды скорости за едой. Если ты медленно ешь и тщательно пережевываешь пищу, тебе потребуется для насыщения гораздо меньше еды, не говоря уже о том, что ты облегчишь работу своему кишечнику.

— Да, да, — покачала головой Анна, — ничего не поделаешь, даже у самой красивой женщины есть кишечник, от которого ее красота находится в прямой зависимости.

Многие женщины не знают о том, что внешность начинается с желудка, и ограничиваются искусственным цветом лица, накладывая толстый слой пудры, тона, импортного (не всегда подходящего к коже) крема.

Цвет кожи зависит от присутствия в меню овощей, фруктов, минеральных солей.

Автор французской книги для женщин Жозетт Лион рекомендует пить отвар моркови, шпината, цветной капусты, петрушки — в зависимости от сезона. Это не сложно и не дорого, так мы все равно выливаем эти отвары в раковину.



В еде, как и во всем, нужна мера. Здоровый человек не должен ничего исключать из своего меню, еда должна быть вкусной и разнообразной. Советую ввести четырехразовое питание.

Последний раз ешь не позднее 19 часов. Ни в коем случае не ешь перед сном.

Витамины

Фрукты, овощи, салаты, фруктовые соки — все это содержит много витаминов. С этого начинай свой завтрак, обед, ужин.

Если хочешь, чтобы твоя кожа не была грубой и сухой, не имела болезненной, бледной окраски, в твой рацион непременно должны входить витамины. И лучше не в драже и таблетках, а в овощах и фруктах.

Сейчас я перечислю продукты, в которых много витаминов.

Витамин А — содержится в овощах и фруктах красной или желтой окраски: морковь, дыни, помидоры, морель, а также шпинат, салат, зеленый горо-

шек, щавель, зеленый лук; кроме того, рыбий жир, творог, печенка, яйца.

Продукты, содержащие витамин А, не должны находиться на воздухе, на свету. Овощи не моют очень горячей водой.

Витамин B_1 — дрожжи, печенка, грибы, темное тесто.

Витамин B_2 — дрожжи, печенка, грибы, молоко, сыры, овощи.

Запомни, что сода уничтожает витамины, поэтому не смягчай воду таким образом. Витамины могут растворяться в воде, поэтому вари овощи в небольшом количестве воды. Витамин B_2 разлагается на свету.

Витамин С — картофель, квашеная капуста, лимон, боярышник.

Витамин С растворяется в воде. Продукты, содержащие витамин С, следует сразу же подавать на стол, готовя перед едой.

Несколько слов о шиповнике. Шиповник не так давно стал известен как самый богатый продукт витамином С. Поэтому осенью советую приготовить наливку из шиповника на всю зиму. Залей 70-процентным спиртом горсть шиповника и поставь на 8 дней (цвет наливки темно-розовый). Употребляй по 5—6 капель в день на кусочек сахара.

Боярышник также содержит витамины А, В, D.

Витамин D — яйца, масло, сметана, молоко, грибы, рыбий жир.

Витамин D не поддается внешним влияниям, поэтому любые кулинарные фокусы не смогут нейтрализовать его.





Запоры

Очень часто причиной неумеренной полноты является неправильная работа желудка, т. е. запоры. На лице и на теле выступает сыпь, прыщи. Запомни несколько советов, которые помогут избавиться от такого неприятного заболевания.

За 15—20 минут перед завтраком выпей стакан сырого молока или стакан сырой воды. У кого есть время и желание, можно намочить несколько слив, помазать медом и съесть такой компотик перед завтраком. Такой компот очень полезен и из-за большого количества витаминов, которые содержатся в сливах и меде.

Особенно часто это заболевание встречается у людей, ведущих сидячий образ жизни, им надо стараться больше двигаться, ходить, интенсивно заниматься гимнастикой не только утром, но и в середине дня.

Три полезных совета

— Как можно меньше ешь хлеба, картошки, сладостей. Хлеб должен быть черствый, по возможности грубого помола. Яблоки можешь есть без всяких ограничений, особенно полезно съесть яблоко перед сном.

— Уважаемая энциклопедия, не можешь ли ты мне сказать, как можно безболезненно избавиться от лишних килограммов?

— Прежде чем ответить на твой вопрос, я сама тебя кое о чем спрошу. Знаешь ли ты, из чего состоит дневной рацион человека?

— Конечно! Из завтрака, обеда и ужина. У некоторых бывает еще и полдник, — быстро ответила Ирена.

— Ты не совсем правильно меня поняла, — рассмеялась Анна. — Человек должен ежедневно получить определенное количество калорий, белки, жиры, углеводы. (Калория, как ты знаешь, единица тепловой энергии.)

Количество калорий, необходимых человеку, зависит от возраста, пола, работы. Под работой я подразумеваю не рубку леса, не погрузку. Работа — это и спорт, и учеба, и уборка, и т. д.

Если ты хочешь немного похудеть без ущерба для здоровья, ограничь употребление жиров, изделий из свежего теста, углеводов (я имею в виду конфеты, какао, пирожные). А чтобы голод не донимал тебя, ешь больше овощей, фруктов, отварное или тушеное мясо, пей обезжиренное молоко.

Это мой первый совет.

Второй совет — как можно больше движений: гимнастика, прогулки (ежедневные!) в быстром темпе.

Третий совет — ни в коем случае не ложись отдыхать, не садись читать книгу или газету после обеда, лучше выйди на прогулку, вымой посуду (эту ежедневную скучную обязанность гораздо приятней выполнять, зная, что ты преследуешь благородную цель — похудеть) или выполни другую несложную физическую работу.

Ужинай самое позднее в 19 часов, перед сном выйди на прогулку. Следуя моим советам, ты не сразу увидишь результат, но наберись терпения, через несколько месяцев весы покажут, что ты похудела на несколько килограммов.

— Я понимаю, что ты предлагаешь простой способ похудения, но ждать несколько месяцев... — Ирена сделала недовольную гримасу. — Мне бы хотелось быстро похудеть. Что для этого надо сделать?

— Ты, однако, упрямая. Как ты не поймешь, что даже после самой лучшей диеты ты все равно за несколько дней наберешь те же килограммы. Организм возьмет свое! И врачи не рекомендуют увлекаться диетами. Это плохо отражается на здоровье.

— Почему же в прессе все время появляются разные диеты, которые рекомендуют сами врачи?

— Специально для таких упрямиц, как ты, в журналах и газетах появляются диеты. Это лучше, чем «одна моя приятельница сказала, что тетя ее приятельницы похудела на 31 кг за одну неделю. Она ела...» Такими доморощенными

диетами можно нарушить обмен веществ, и ты до конца жизни будешь обречена на сухарики, протертые супы, каши. Лучше последовать совету квалифицированного специалиста.

— Вот и посоветуй мне какую-нибудь хорошую диету.

— Хорошо. Но обещай мне, прежде чем сесть на диету, посоветоваться со своим лечащим врачом.

— Клянусь!

— Ну, слушай.

Понедельник
Маленький сухарик
Вторник
Маленький помидорчик
Среда
Горсточка овсяных хлопьев (без воды)
Четверг
Тертое маленькое яблочко
Пятница
Хвостик небольшой рыбки
Суббота
Полстакана компота
Воскресенье
Кремация

Ирена обиженно сказала:

— Ты надо мной смеешься, а я тебя серьезно спрашиваю, для меня это, может быть, вопрос жизни и смерти.

— Ну, ладно, ладно, не сердись. Запиши:

Швейцарская диета

Автор этой диеты доктор Демоль, известный швейцарский диетолог.

Лучше всего провести эту диету летом или осенью, когда много овощей и фруктов.

200—300 г постного мяса (отварного или тушеного) или рыбы
2 яйца
2 стакана обезжиренного молока
50 г сахара (7 ложечек полных)
50 г творога нежирного, 100—150 г хлеба грубого помола

100 г картофеля или мучных блюд
50 г масла
сколько угодно овощей и фруктов

— И это называется диетой? Сюда входит все, что необходимо человеку.

— Все, да не все. Из-за большого количества белков: 200 г мяса, яйца, творог эту диету можно рекомендовать только здоровым женщинам. И помни о своем обещании: непременно посоветуйся с доктором.

— Я хочу, Анна, поделиться с тобой, в свою очередь, одним рецептом: как позаботиться о своей красоте и избавиться от лишних килограммов.

— Браво! Мои уроки не прошли даром. Слушаю тебя внимательно.

Французский салат красоты

2 полные ложки овсяных хлопьев
6 ложек кипяченой холодной воды
3 ложки кипяченого молока (холодного)
1 ложечка сахара
1 большое яблоко
сок из одного лимона

Готовится салат так: залей овсяные хлопья и оставь на час мокнуть. Затем добавь молоко, сахар и натертое на крупной терке яблоко вместе с кожицей. Выжми сок из лимона, и салат готов.

— Прекрасно! — воскликнула Анна. — Как раз этого рецепта я не знала.

— Я слышала, что он прекрасно действует на кожу, волосы становятся эластичными и пушистыми. Не знаю только, правда ли это.

— В этом, Ирена, ты можешь сама легко убедиться. Возьми и попробуй, скажем, в течение месяца. А чудес здесь никаких нет. Просто в состав салата входят минеральные соли, витамины группы В и огранические кислоты в овсяных хлопьях, витамин С в лимоне и яблоке. Кроме того, сырые овсяные хлопья улучшают работу кишечника.

Я бы такой салат ела вместо ужина или завтрака, а если ты поработаешь физически в это утро, можешь позволить себе во второй завтрак съесть что-нибудь поплотней.

За это я расскажу тебе еще один рецепт.

Американский салат красоты

5 ложек овсяных хлопьев
5 ложек кипяченой холодной воды
1 ложка молока или сладких сливок
1 ложечка меда (можно и две)
4—5 лесных орехов

Этот салат готовишь так. Овсяные хлопья на ночь заливаешь водой. Утром добавляешь ложку молока или сливок, мед и рубленые орехи. Все это старательно смешиваешь и съедаешь очень медленно, хорошенько прожевывая, вместо первого завтрака. И так жуешь каждое утро целый месяц, а потом сама себя не узнаешь в зеркале.

Не могу тебе, к сожалению, сказать «приятного аппетита», так как это совсем не вкусно. Но тут надо проявить силу воли. И потом ко всему можно привыкнуть — самое трудное первые три дня.

И еще один практический совет. Так как работающая женщина не располагает свободным временем утром, жуй салат и занимайся утренними делами, одевайся, подкрашивайся и жуй.

Могу тебе дать еще одну диету, правда, сильно от нее не похудеешь, но в талии убудет 2—3 см.

Предпраздничная диета

Эту диету советую тебе провести перед праздником. Например, примеряя новогоднее платье, ты вдруг видишь, что в талии оно никак не сходится, придется затянуть потуже поясок и ограничиться:

4 яблоками, 1 лимоном, куском постного мяса, 3 сухариками.

Если на второй день сантиметр не покажет изменений, стисни зубы и поголодай еще один день.



И еще одна диета, которая построена на том, что ты выключаешь из своего рациона изделия из теста, соль и не пьешь во время еды.

В воскресенье взвесься, а с понедельника садись на диету.

Диета моей бабушки

1-й завтрак — стакан несладкого чая или чашка черного кофе (можешь немного положить сахара)

2-й завтрак — 40 г сыра

обед — яйцо вкрутую, 120 г мяса, поджаренного на сухой сковородке, 20 г сыра

полдник — как 1-й завтрак

ужин — 120 г мяса, овощной салат на растительном масле

перед сном отвар мяты 1 стакан (для успокоения нервов)

Через 7 дней ты убедишься, ч о сбросила 3—4 кг. Если ты все еще не в норме, через 2 недели повтори диету.

ВОЛШЕБНОЕ СЛОВО «КАЛОРИЯ»

— Некоторые женщины с карандашом и бумагой в руках высчитывают ежедневную норму калорий. Ты мне можешь объяснить, в чем тут фокус?

— Пожалуйста.

Начнем с самого начала. Организм человека испытывает потребность в определенном количестве питательных веществ, необходимых для превращения материи в тепловую энергию. Поэтому в ежедневный рацион человека должны входить белки, углеводы, минеральные соли, витамины.

Однако не будем скрывать и признаемся, что мы с бóльшей охотой едим то, что нам нравится, т. е. разные деликатесы, а не то, что в действительности необходимо организму.

Что такое калорийность? Это количество теплоэнергии, выделяемой человеком в результате поглощения того или иного продукта. Человек должен ежедневно поглощать 2500—5000 кал.

Количество калорий зависит от выполняемой работы, от физической активности, от пола, возраста, от географической широты (холодный или жаркий климат).

Подсчитано, что расход энергии женщины, весящей 55 кг, живущей в умеренном климате, составляет 2300 кал. Исход-

ные данные: 8 часов — рабочий день стоя, 8 часов домашней работы, 8 часов сна.

Если в твоем питании больше калорий, чем требуется организму, то баланс нарушается. В результате откладывается жировой слой.

Конечно, я рассказываю тебе упрощенно и в сокращении.

В среднем работающая женщина потребляет в день около 2000 кал. Если ты хочешь немного похудеть, можешь сократить количество калорий. Сокращая количество калорий, помни, что нижняя граница — 1200 кал. На уменьшенном рационе можно оставаться не более 2 недель. Потом старайся поддерживать вес в норме.

И запомни: во время ежедневных прогулок, гимнастических упражнений сгорает большое количество калорий. Поэтому гимнастика не только тренирует мышцы, но и предупреждает возникновение жирового слоя. Ниже приведу тебе количество калорий на 100 г продукта.

Фрукты

Персики	— 50
Черешня	— 52
Фиги суш.	— 294
Фисташки	— 680
Груши	— 50
Яблоки	— 52
Малина	— 45
Миндаль	— 635
Морель	— 47
Орехи	— 660
Сушеные фрукты	— 240
Земляника	— 45
Изюм	— 270
Слива	— 56
Вишня	— 22

Овощи

Цикорий	— 18
Фасоль	— 340
Спаржа	— 38
Горох суш.	— 325
Зеленый горошек	— 76
Грибы	— 45
Цветная капуста	— 30
Квашеная капуста	— 28
Печеный картофель	— 215
Картофель отварной	— 120
Картофель в «мундире»	— 96
Вареная морковь	— 42
Помидоры	— 20
Редис	— 20
Шпинат	— 16

Белки

Вареное яйцо	— 85
Жареное яицо	— 110
Кефир обезжиренный	— 74
Кефир жирный	— 125
Кислое молоко	— 60
Творог жирный	— 295
Творог обезжиренный	— 165

Сметана — 160
Молоко — 65
Сыр — 540
Сливки — 300
Молоко обезжиренное — 40

Жиры

Маргарин — 729
Масло сливочное — 758
Растительное масло — 900
Оливковое масло — 700
Гусиный жир — 980
Свиной жир — 940

Мясо, дичь, колбасные изделия

Отварная баранина — 140
Жареная баранина — 165
Язык — 98

Отварная телятина — 115

Жареная телятина — 150
Телячьи ножки (заливное) — 142
Сосиски — 238

Филейная вырезка — 140
Сервилат — 454
Жареный гусь — 490

Жареная утка — 345

Постная ветчина — 140

Печенка — 268

Свиная колбаса — 500
Колбаса охотничья — 302
Отварная постная курица — 135
Отварная жареная курица — 195
Жареная курица — 210
Куропатка — 105

Постная свинина тушеная — 245
Жареная свинина — 275
Жирная свинина — 390
Отварная постная говядина — 110
Отварная жирная говядина — 205

Тушеная говядина — 165
Заяц тушеный — 190

Рыба

Отварная треска — 44
Камбала жареная — 75
Камбала копченая — 90
Отварной карп — 95
Жареный карп — 145
Линь — 40

Лосось жареный — 145
Лосось копченый — 380

Раки — 75
Судак отварной — 30
Сардины в масле — 275
Отварная щука — 45
Жареная щука — 95
Маринованная сельдь — 155
Копченая сельдь — 218
Жареная сельдь — 180

Отварная форель	— 45	Тунец в масле	— 300
		Угорь	— 310

Изделия из теста и круп

Хлеб белый	— 265	Мука	— 320
Хлеб ржаной	— 253	Овсяные хлопья	— 375
Каша перловая	— 330	Рис	— 345
Каша манная	— 325	Сладкие сухарики мучные	— 350
		Сладкие изделия	— 400

... и другие продукты

Сахар	— 395	Майонез	— 500
Щоколад	— 680	Мед	— 365
Шоколадные конфеты	— 460	Пиво (стакан)	— 120
Какао	— 400	Вино белое (1 рюмка)	— 60
Ликер (1 рюмка)	— 150	Вино красное	— 70

А теперь я расскажу тебе, что полезно для женщины, которая следит за собой и хочет быть стройной: хлеб из муки грубого помола, овсяная каша, гречневая (особенно богата витаминами и хорошо усваивается), молоко и молочные продукты, дичь, рыба, печенка, постная свинина, постная говядина, масло, сметана, овощи и фрукты без ограничений, в зимний сезон пей фруктовые соки, томатный сок, морковный, молочные коктейли из соков.

Низкокалорийная длительная диета

— А теперь, когда ты мне рассказала, сколько в каком продукте калорий, посоветуй, как составить меню.

— Конечно. Но я дам тебе меню не на один день, а на несколько недель. Я считаю, что похудеть можно и за один день, но, чтобы удержаться в определенном весе, надо приложить много усилий. А результаты одно-двухнедельной диеты, перейдя на обычный режим питания, удается сохранить всего 4—6 недель.

Разумная женщина, если она хочет избавиться от нескольких килограммов навсегда, умеренно сократит количество калорий в своем ежедневном меню.

Питание должно быть разнообразным, чтобы организм получал все необходимые ему вещества: белок, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли.

Запиши меню на месяц, в зависимости от времени года можешь заменить некоторые продукты (например, свежие ягоды фруктовым соком).

Первая неделя

(меню А и меню В, чередуя через день)

А — перед выходом на работу

Стакан теплого молока с ложечкой меда, черствый рогалик.

2-й завтрак

Стакан чая, 2 куска черного хлеба, тонко помазанные сливочным маслом, с двумя листочками зеленого салата.

Обед

Овощной суп густой, с зеленым горошком, кусок постной говядины, 2—3 картошки, фруктовый салат с сахаром и лимонным соком.

Полдник

2 помидора или стакан томатного сока, сухарик.

Ужин

Стакан обезжиренного кефира, 2 куска черного хлеба, тонко помазанного маслом, посыпанного петрушкой.

В — перед выходом на работу

Чашка чая, кусок темного хлеба, посыпанный петрушкой.

2-й завтрак

Стакан кефира, черствый рогалик, 10—12 редисок, немножко посоленных.

Обед

Отварная рыба с хреном, 2—3 картофеля, посыпанных петрушкой, зеленый салат с лимоном и оливковым маслом.

Полдник

Фрукты или фруктовый сок (стакан), 1 бисквит.

Ужин

Стакан сладкого молока, 2 кусочка халы, подсушенные в духовке, помазанные медом.

Вторая неделя

А — перед выходом на работу

Стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик.

2-й завтрак

2 куска черного хлеба, немного масла и брынзы, стакан чая.

Обед

2 котлеты из мяса, салат из моркови, кисель.

Полдник

Фрукты, бисквит.

Ужин

Кефир, черствый рогалик с джемом.

В — перед выходом на работу

Стакан чая с молоком, кусок черного хлеба с медом.

2-й завтрак

2 куска черного хлеба с мясом, 2 помидора, стакан чая.

Обед

Красный борщ с яйцом вкрутую, отварная рыба, 2 картошки, зеленый салат.

Полдник

Кефир, сухарик

Ужин

Стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра, редис.

Третья неделя

А — перед выходом на работу

Чашка кофе, кусок черного хлеба с медом.

2-й завтрак

Кефир, кусок черного хлеба с маслом, яйцо всмятку, редис.

Обед

Бифштекс, жаренный на сухой сковородке, шпинат со сметаной, стакан сока.

Полдник

Фрукты, сухарик.

Ужин

Стакан молока, черствый рогалик, творог.

В — перед выходом на работу

Стакан молока с медом, сухарик.

2-й завтрак

Стакан чая, 2 куска хлеба с постной ветчиной, 2 помидора.

Обед

Рис, тушеные грибы, стакан бульона, 2 печеных яблока.

Полдник

Фрукты, бисквит.

Ужин

Стакан чая, кусок хлеба с холодной телятиной, яблоко.

Четвертая неделя

А — перед выходом на работу

Чашка чая, сухарик с медом.

2-й завтрак

2 куска черного хлеба с маслом и с нежирным сыром, 2 яблока.

Обед

Порция курицы с овощами, 2 ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель.

Полдник

Морковный сок, бисквит.

Ужин

Стакан обезжиренного кефира, черствый рогалик.

В — перед выходом на работу

Стакан молока, черный хлеб с маслом.

2-й завтрак

Черствый рогалик с маслом, 2 яйца всмятку, чай, яблоко.

Обед
Чашка бульона без жира, фасоль с томатным соусом, 2 картофеля с зеленой петрушкой, яблоко.

Полдник
Чашка кофе, сухарик.

Ужин
2 куска хлеба с печеночным паштетом, редис.

— Ну, а теперь расскажи мне, что ты думаешь об этой диете.

— Во-первых, я уверена, что не останусь голодной. Во-вторых, меню составлено очень разнообразно, много овощей, фруктов, соков. Мало сахара и мучных изделий. Только скажи, не отразится ли такая диета на работоспособности?

— Ты все правильно поняла. Такая диета ни в коей мере не отражается на здоровье и работоспособности. Конечно, придется затянуть поясок потуже. Но мы к этому как раз и стремимся. Ты не будешь переедать, но и голод не будет тебя мучить. В зависимости от времени года чередуй овощи и фрукты. Редис и помидоры, например, можешь заменить солеными огурцами или яблоками; нет яблок — есть черешня и вишня, весной — квашеная капуста и лимоны.

Помни, что в день надо выпивать не больше 3—4 стаканов жидкости (бульон и суп — тоже жидкость).

Старайся ограничивать употребление соли, но ни в коем случае не пытайся ее исключить совсем. Соль нужна нормальному организму. Даже серны лижут соль, нашим домашним животным мы тоже добавляем в кашу соль.

Если ты хочешь похудеть, исключи жирные соусы, клецки, шкварки, копченое мясо. Тот, кто решится сесть на такую диету на год, может делать исключения на праздники, дни рождения. Ну и иногда даже очень заботящаяся о своей фигуре женщина позволяет себе съесть кусочек торта или шоколаду. Надо только по возможности быть последовательной.

— Хорошо, хорошо, — воскликнула Ирена, — а на сколько можно похудеть после месяца такой диеты?

— Ты навсегда избавишься от 3—4 кг.

ОСТОРОЖНО! НЕ УПАДИ!

— Сегодня я хочу поговорить с тобой, как важно уметь сохранять равновесие. Это совсем не легко. Особенно это понимают те, кто увлекается горнолыжным спортом, ездит

на велосипеде, мотоцикле. Чтобы в совершенстве владеть своим телом, необходима соответствующая тренировка. Я хочу предложить тебе несколько упражнений.

Упражнения для равновесия

Сначала я дам тебе легкие упражнения, потом постепенно будем переходить к более сложным. Эти упражнения ты должна выполнять очень старательно.

Исходное положение таково: пятки вместе, носки врозь, спина прямая, голова высоко поднята, смотри прямо перед собой, шею вытяни вверх, подбородок отведи немного назад. Упражнения выполняй медленно и, еще раз подчеркиваю, очень старательно.

Упражнения для равновесия помогают владеть нашим телом. Для женщин это особенно важно, чтобы красиво двигаться. А теперь перейдем к упражнениям.

1. **Исходное положение стоя.** Подними вперед правую ногу, согнутую в колене под прямым углом (1), затем подними руки в стороны, правую ногу выпрями в колене (2). Руками коснись плеч, а правую ногу снова согни (3), опусти руки вниз и поставь ногу на пол (4). То же самое проделай второй ногой. Упражнение повтори 5 раз для каждой ноги (рис. 64).

— У меня вопрос, — вмешалась Ирена.

— Кто спрашивает, тот не ошибается.

— Зачем еще надо выполнять упражнение и руками, когда достаточно сложно стоять на одной ноге?

— Видишь ли, упражнения на равновесие служат для координации движений. С одной стороны, руки помогают удерживать равновесие, с другой — несколько усложняют упражнение. Если ты хочешь красиво и правильно танцевать, эти упражнения очень тебе помогут.

Так как в сохранении равновесия помогает зрение, со временем старайся выполнять упражнения с закрытыми глазами.



Рис. 64

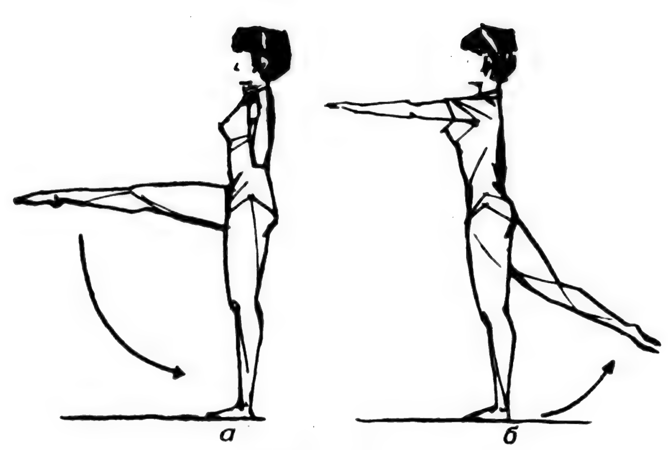


Рис. 65, *а, б*

2. **Исходное положение стоя.** Левую руку согни, касаясь пальцами плеча (как в предыдущем упражнении), одновременно подними выпрямленную правую ногу вверх (1). Левую руку вытяни вперед, правую ногу перенеси назад, не касаясь

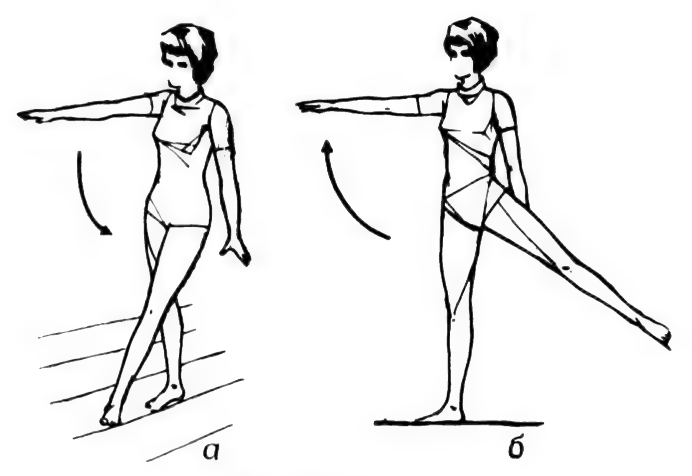
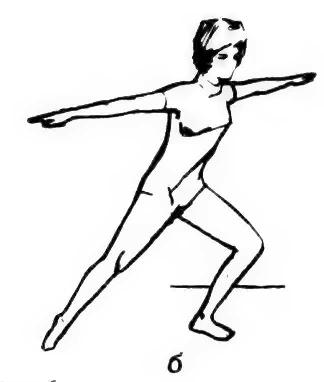


Рис. 66, *а, б*

пола (2). Опусти руки и встань ровно (3). То же самое повтори правой рукой и левой ногой. Повтори упражнение каждой ногой 4—8 раз (рис. 65, *а, б*).

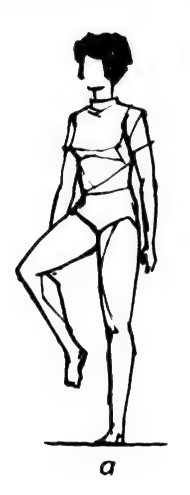
3. **Исходное положение стоя.** Правую руку вытяни вперед, левую ногу ставишь накрест перед правой (1), правую руку

а б

Рис. 67, *а, б*

переносишь в сторону-вбок, левую ногу одновременно переносишь влево, как можно выше, колени выпрямлены (2). Опусти руку и подставь ногу (3). То же самое проделай левой рукой и правой ногой. Повтори упражнение каждой ногой 4—8 раз (рис. 66, *а, б*).




а б

Рис. 68, *а, б*

4. **Исходное положение стоя.** Пальцами рук касаешься плеч (локти прижаты к туловищу), одновременно согни левую ногу во всех суставах, а правую отведи назад, упираясь пальцами ног в пол; тяжесть тела на левой ноге; туловище с правой ногой на одной линии (1). Разведи руки в стороны (2).

Дважды легко ударяешь концами пальцев правой ноги об пол (3, 4), затем руки сгибаешь и снова касаешься пальцами плеч (5). И снова возвращаешься в исходное положение (6). Затем проделываешь упражнение левой ногой. Повтори упражнение 4—6 раз каждой ногой (рис. 67, *а, б*).

5. **Исходное положение стоя, руки свободно опущены.** Движения, как при брассе, одной ногой. Медленно сгибаешь правую ногу, подтягиваешь пятку на высоту колена левой ноги, причем колено правой ноги вывернуто наружу (1). Выпрями правую ногу в колене, пятку энергично отведи вбок-вправо (2). Быстро приставляешь правую ногу к левой, не ставя ее на пол (3). Медленно считаешь «раз», быстро «два, три». Выполнив 6—10 движений правой ногой, ставишь ее на пол и проделываешь то же левой ногой. Каждой ногой повторяешь цикл движений 3—4 раза (рис. 68, *а, б*).

6. Левую ногу согни, а правую вытяни назад, касаясь пальцами пола, тяжесть тела на левой ноге, руки сгибаешь,

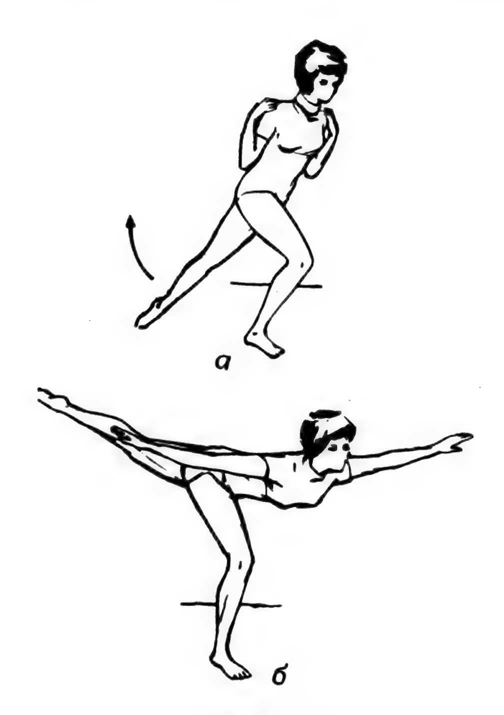


Рис. 69, *а, б*

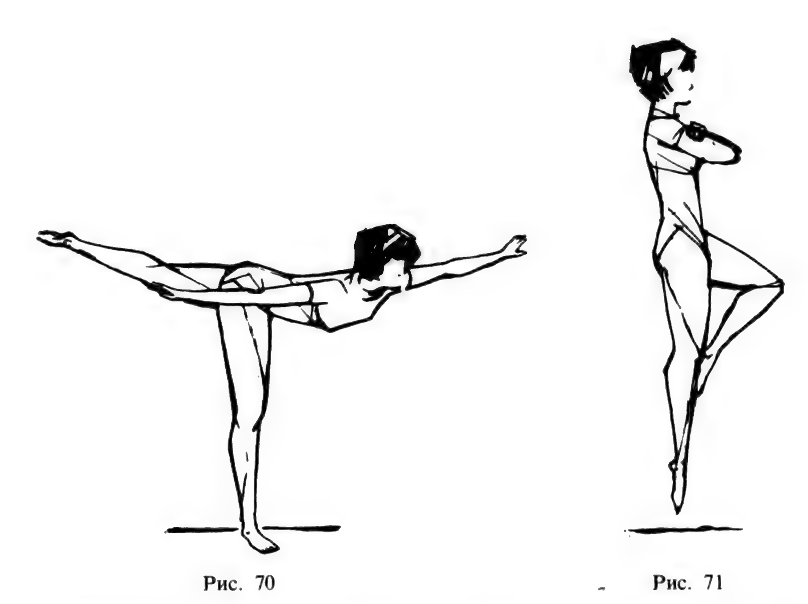


Рис. 70 Рис. 71

прижимаешь локти к туловищу, пальцы на плечах (1). Подними правую ногу вверх, левая остается согнутой в колене, руки разводишь в стороны (2), туловище и правая нога образуют вогнутую линию. Опусти правую ногу, руки сгибаешь, туловище на одной линии с левой ногой (3). Снова вернись в исходное положение, руки опускаешь вниз (4). То же проделай другой ногой. Повтори упражнение 3—6 раз (рис. 69, *а, б*).

7. **Подними выпрямленную в колене ногу.** Это довольно сложное упражнение, но вспомни, что гимнастки его выполняют на бревне, в двух метрах от земли (рис. 70).

ДАВАЙ ПОПРЫГАЕМ!

— Я знаю женщин, которых даже пушечный выстрел не заставил бы подпрыгнуть. Это ужасно.

— Не будь такой требовательной, Анна. Как может полная женщина прыгать? Это уж совсем невероятное зрелище.

— Каждая женщина может и должна прыгать. Во-первых, очень толстых и неповоротливых женщин не должно

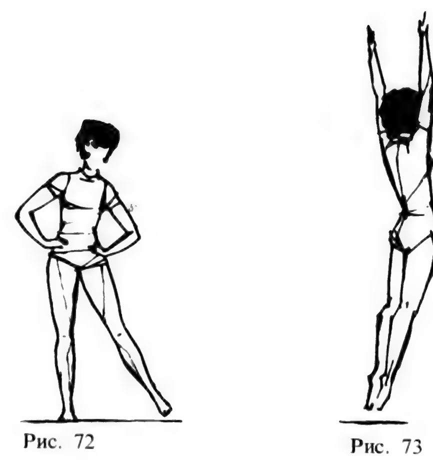


Рис. 72 Рис. 73

быть. Во-вторых, даже полные женщины иногда двигаются легко и пластично.

А есть худенькие женщины, которые как подпрыгнут, земля трясется под ногами. Это не имеет ничего общего с весом, скорее, с гибкостью и пластичностью, путь к которым короче, чем нам кажется. Очень приятно ходить ногами по

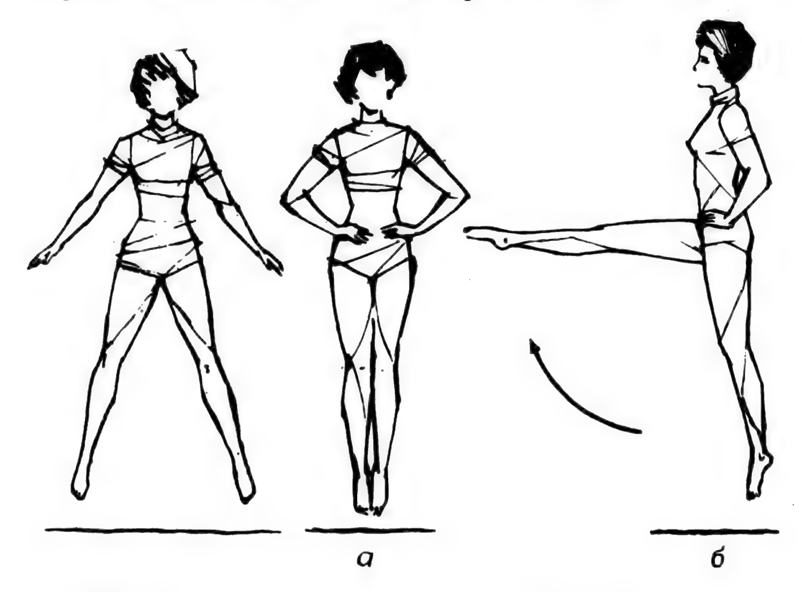


Рис. 74 Рис. 75, *а*, *б*

земле, но иногда хорошо от земли оторваться. В этом нам помогут обыкновенные прыжки, которые надо включить в утреннюю гимнастику.

Прыжки

Прежде чем перейти к упражнениям, еще одно маленькое замечание. Прыжки надо выполнять всегда на пальцах, легко и ритмично. Ноги должны быть как пружины, т. е. в воздухе совершенно выпрямляться во всех суставах, при приземлении во всех суставах слегка согнуться.

1. «**Ворона**». Поднимись на цыпочки, руки скрести на груди перед собой, локти высоко подними. На «раз» подпрыгни вверх на обеих ногах, на «два» только на левой, правую сгибаешь в колене, на «три» снова подпрыгиваешь на обеих ногах, на четыре подскок на правой ноге, левую сгибаешь в колене. И так до тех пор, пока не устанешь (рис. 71).

Такие прыжки надо выполнять бесшумно, можешь напевать какую-нибудь мелодию на $^2/_4$ или на $^4/_4$. Темп довольно быстрый.

2. «**Казачок**». Руки положи на бедра, поднимись на цыпочки. Левой ногой быстро сделай 2 шага, приставляя правую, причем считай «раз, два», затем подпрыгни два раза на обеих ногах на «три, четыре». Снова сделай два шага правой ногой, приставляя левую, вправо на «раз, два», на «три, четыре» — два прыжка на месте. Движения должны быть легкими, танцевальными. Темп живой (рис. 72).

3. «**Ракета**». Ноги соедини вместе, поднимись на пальцы. На «раз, два» дважды подпрыгни на обеих ногах, на «три» высоко подпрыгни вверх, одновременно подними руки вверх, все тело выгнуто, на «четыре» низко присядь. Затем вернись в исходное положение. Упражнение повтори 4—6 раз (рис. 73).

4. «**Паяц**». Руки слегка отведи от туловища, локти согнуты. Два прыжка на соединенных ногах на «раз, два», на «три»



Рис. 76

подпрыгни вверх, стукни ногами друг о друга и на соединенных ногах опустись на землю (рис. 74).

5. **Балетные прыжки.** Руки положи на бедра, поднимись на носки. На «раз» подпрыгни вверх на двух ногах, на «два» подпрыгни на левой ноге, правую сильно согни в колене, на «три» подпрыгни на двух ногах, на «четыре» подпрыгни на левой ноге, правую выпрямленную ногу выбрасываешь вперед, вверх. Затем повтори все упражнение сначала, но другой ногой. Упражнение выполняй в быстром темпе, без пауз. И так до тех пор, пока не устанешь (рис. 75, *а, б*).

Скакалка

Советую тебе припомнить детские игры и включить в утреннюю гимнастику прыжки через веревочку. Это могут быть прыжки на одной ноге или на двух.

Сначала проверь дома, не забыла ли ты детскую забаву, а потом смело можешь прыгать на пляже. Никто не удивится, не думай, наоборот, ты найдешь много последователей.

Это прекрасное упражнение, развивающее ловкость и легкость движений. Кроме того, с помощью прыгалки ты избавишься от лишних 2—3 кг. Для этой цели надень на себя свитер и шерстяные брюки, хорошенько пропотей прыгая. Только учти, что для избавления от лишних килограммов таким образом надо иметь сердце, как часы. «Во всём нужна мера», — говорила я тебе не раз и снова повторяю это. Начинай упражнения с веревочкой с 20—30 прыжков, постепенно увеличивая норму. Помни, что тебе не 16 лет.

Чтобы прыжки у тебя хорошо выходили, надо правильно подобрать прыгалки. Длину устанавливают так: возьми ручки прыгалок в руки, встань обеими ногами на середину веревочки; локти прилегают к туловищу, руки согнуты под прямым углом и вывернуты наружу, веревку как следует натяни. В этой позиции руки находятся на высоте талии (рис. 76).

Сначала подпрыгиваешь на обеих ногах, потом на одной ноге (все время на носках, конечно), затем на другой.

Вертеть веревку можно вперед и назад. Можно взять скакалку в одну руку и вращать ее над полом, перескакивая. Такие прыжки выполнять труднее, так как надо подпрыгивать выше.


МОРОЗ, СНЕГ
И ЖЕНЩИНА

ЗОВУТ ТЕБЯ СНЕЖНЫЕ ДОРОГИ

Зима уже не за горами, пора готовиться к лыжным походам. Мы, несчастные городские жительницы, если хотим хорошо провести свой отпуск зимой, должны к нему как следует подготовиться.

В пору моей юности я мечтала попасть в горы, но у меня были весьма ограниченные средства и не было родительского благословения. Я от отчаяния писала... стихи. Да-да, не смейся, моя дорогая, и этой болезнью я переболела. Теперь я не пишу стихов, а встречаю зиму специальной гимнастикой.

— Все это очень хорошо, — печально сказала Ирена, — но я ни разу в жизни не стояла на лыжах.

— Прежде чем стоять на лыжах, надо научиться подниматься и падать. В этом сезоне мы с этого и начнем. А твой муж катается?

— Еще как! Зимой его невозможно удержать дома.

— Я совсем этому не удивляюсь! Но ты! Как ты можешь предоставлять мужчину одного опасностям гор? Эти голубоглазые и черноглазые опасности на склонах гор! Ты их недооцениваешь. Давай в этом году сделаем ему сюрприз.

— Ах, Анна, — Ирена была взволнована, — ведь у меня ничего нет: ни лыж, ни ботинок, ни даже подходящих брюк.

— Но зато у тебя есть ноги, а они больше всего там нужны. Кроме того, у тебя есть желание научиться кататься на



лыжах. Приготовься к тому, что придется изо всех сил потрудиться, попадать. Но ведь ты не собираешься именно в этом году ставить мировой рекорд?

Лыжи и ботинки ты можешь на первое время взять на прокат. Брюки можешь переделать. Те твои габардиновые прекрасно подходят для этой цели. Штормовку одолжи у своей подруги. Зимний туалет на вечер придумай сама, свяжи что-нибудь, купи наконец. Посмотри модные журналы, там всегда найдутся прекрасные модели для зимнего спорта.

Так. С экипировкой покончено, теперь займемся твоей особой.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЛЫЖНИЦ

Техника катания на лыжах, которая довольно специфична, требует тренировки мышц живота, ног, равновесия. Готовиться к лыжному сезону надо заранее, дома.

Я начинаю эти занятия за месяц до поездки. Утренняя гимнастика плюс 20—30 минут вечерней специальной гимнастики.

Вечером я занимаюсь гимнастикой в лыжных ботинках, в теплых носках. Очень важно приучить ногу к тяжелой, туго зашнурованной обуви.

Упражнения для рук (развивающие силу)

1. **Поднятие тяжести.** Поставь ноги вместе, в руки возьми «тяжесть». Это может быть портфель с книгами или табуретка. На «раз» присядь, не отрывая пяток от земли (колени вместе, спина прямая), одновременно подними тяжесть над головой, согнув руки в локтях. На «два» выпрями ноги и руки, поднимая тяжесть как можно выше. Сделав 4 приседания, положи тяжесть на пол, встань. Упражнение выполняй в течение недели 3 раза в день, потом 4 и, наконец, 6 (рис. 77).

2. **Выпрямление и сгибание рук.** Встань на расстоянии 3 ступней от стены, шкафа или двери. Выполни отжим на согнутые руки, ладони расставлены на ширину плеч, пятки прижаты к полу, туловище выпрямлено. Медленно делай отжим, считая «раз, два, три, четыре» — выпрямление тоже на четыре счета (рис. 78).

Повтори упражнение 4—8 раз.

Упражнения для ног

1. **Сгибание и выпрямление ног.** Поставь ноги на ширине плеч. Считая «раз, два, три», присядь как можно ниже. Туловище слегка наклони вперед, пятки прилегают к полу. На «четыре» быстро выпрями ноги и туловище. Упражнение повтори 6—8 раз (рис. 79).

2. **Приседания на обеих ногах.** Упражнение выполняй, не прибегая к помощи рук. Сначала поднимись на носки, затем постепенно сгибай ноги во всех суставах, до низкого приседания, стараясь, чтобы центр тяжести приходился на щиколотку. Когда колени почти коснутся пола, вынеси бедра вперед, встань на колени и выпрями пальцы ног. Постарайся опуститься на колени плавно. Для того чтобы встать, поверни пальцы ног вперед и при помощи корпуса вернись в исходное положение. Упражнение выполняй босиком. Главное, научись свободно перемещать тяжесть тела. Повтори упражнение 6—8 раз, постепенно увеличивая норму.

3. **Описывание кругов коленями.** Поставь ноги вместе, отведи слегка согнутые колени влево, потом переведи вперед, сгибая сильнее, затем вправо, чуть выпрямляя, и вернись в исходное положение. Бедра все время находятся над ступ-



Рис. 77

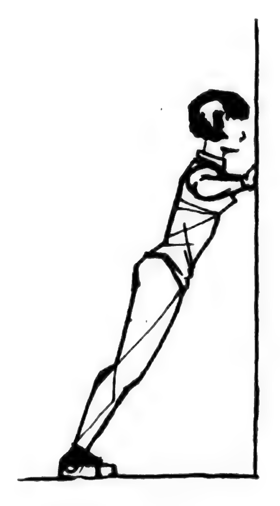


Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81

нями. Делай коленями плавные круги, 4 раза начинай кружение влево, 4 — вправо (рис. 80).

4. **«Пистолет».** Встань левым боком к столу или дивану. Подними правую ногу, прямую в колене, вперед. Затем на левой ноге присядь как можно ниже. Вся стопа прилегает к полу. Когда встаешь, оттолкнись левой рукой от дивана или стола. Потом встань на правую ногу, а левую расслабь. Повернись к столу другим боком и проделай упражнение другой ногой.

5. **Подготовка к повороту «плугом».** Поставь ноги шире плеч. Пальцы ног направлены внутрь. Перенеси тяжесть тела на левую ногу, сгибая ее сильнее, правое плечо отведи назад, туловище слегка поверни, правую ногу выпрями в колене. Затем перенеси тяжесть тела на правую ногу, левое плечо отведи назад, левую ногу выпрями в колене и т. д. Сделав 8 переносов тяжести, вернись в исходное положение. Для расслабления мышц ног выполни бег на месте. Упражнение повтори 2—6 раз (рис. 81).

6. **Перенос тяжести на лыжи.** Встань, чуть расставив ноги, ступни параллельно, колени слегка согни, туловище выпрями. Теперь вытянись вверх, одновременно подняв руки. Затем плавным движением низко присядь, повернув и наклонив туловище влево, коснись правой ладонью левой пятки. Потом повернись так же вправо и коснись левой ладонью правой пятки. Повтори упражнение в каждую сторону 5—10 раз. Дыши равномерно.

7. **Прыжки с поворотами.** Поставь ступни параллельно на небольшом расстоянии друг от друга. Передвигайся вперед короткими, низкими прыжками. В момент отрыва ступни бедра выверни вправо, руками сделай мах влево. В следующем прыжке выпрямись, затем выверни бедра влево, мах руками вправо. Упражнение выполняй мягкими, плавными движениями. Верхнюю часть туловища слегка наклони вперед. Упражнение выполняй босиком.

Упражнения для мышц живота

остаются те же (см. стр. 28), только надень лыжные ботинки, что сделает упражнение еще интенсивнее.

Упражнения на равновесие

Непременно включи в утреннюю гимнастику упражнения на равновесие, которые ты найдешь на стр. 115.

Анна уселась поудобней и мечтательно сказала:

— Ах, Ирена, горы и лыжи — моя единственная настоящая любовь...

— Насколько я помню, те же слова ты говорила о море. Так что же твоя самая большая, настоящая любовь?

— Знаешь, мне кажется, что у меня мужской характер. Последняя любовь и есть самая большая и настоящая. Горы и снег я люблю, когда они есть, а потом... потом придет лето, и я снова влюблюсь в море.

ДОБРОЙ НОЧИ, ДОРОГАЯ

— Скажи мне, как ты спишь?

Ирена удивленно на нее взглянула и ответила:

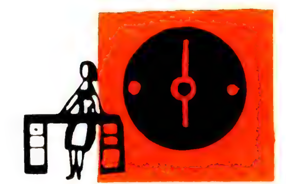
— Мне кажется, хорошо. 5—7 часов в сутки. Но почему ты об этом спрашиваешь? Разве это важно?

— Конечно. И сейчас я расскажу тебе почему. Только сначала надень темные очки, а то у тебя глаза разболятся от снега и солнца.

Они сидели в автобусе, который вез их в горы. Анне уда-

лось все-таки склонить свою несговорчивую подругу поехать в горы покататься на лыжах.

— Только наберись терпения и постарайся не заснуть. Итак, я начинаю свою лекцию.



Бессонница



Мы, несчастные дети атомного века, наряду с другими «приятными вещами» получили еще и бессонницу. Огромный процент людей во всем мире не может спать. Они мучаются, вертятся с боку на бок, встают ночью, чтобы что-нибудь съесть или выпить, считают овец, баранов, столбы и, наконец, совсем измученные выпивают снотворное и впадают в неровный кошмарный сон.



Существует много причин, вызывающих бессонницу, но самая главная, как утверждает известный американский физиолог Клатман, состоит в том, что человек испытывает страх перед бессонницей. Страх вызывает импульсы, тормозящие засыпание.

Здоровый человек не может выдержать долгое время без сна. Самый простой рецепт — ложиться в определенное время.

Хроническое недосыпание может плохо отразиться на организме. Ритмично повторяющийся звук, например тиканье будильника, способствует засыпанию. Итак, прежде чем лечить бессонницу, надо выяснить ее причины.

Почему ты долго не можешь заснуть?

Какие же основные причины бессонницы? На первом месте я бы поставила нервное переутомление. Известно, что люди,

занимающиеся физическим трудом, имеют здоровый сон — быстро засыпают, ночью не просыпаются, их не мучают кошмары. Жалобы на бессонницу обычно бывают у работников умственного труда. На сон также влияют неприятности, сильные переживания, отсутствие режима.

А также внешние причины, такие, как шум, плохо проветренная комната, слишком поздно съеденный обильный ужин, неудобная постель и т. д.

Сон необходим каждому живому существу как воздух и еда. Это отдых для мозга и нервной системы, для всего тела. Во сне расслабляются все мышцы, которые в течение дня находятся в постоянном напряжении, чтобы удержать наше тело в сидячем иди вертикальном положении. Когда мы засыпаем, выключается мозг, который устает за 16 часов непрерывной работы.

Продолжительное бодрствование, сон в неудобном положении, урывками, расшатывают наше здоровье, сокращают жизнь. Кроме того, для женщин немаловажно то, что если мы хорошо выспимся, то хорошо выглядим, у нас хорошее настроение, мы чаще улыбаемся. А ты сама знаешь, что ничто так не украшает и не облегчает жизнь, как улыбка.

Великий русский ученый Павлов доказал, что организм может выдержать голодовку, но не отсутствие сна.

Для взрослого человека достаточно спать в сутки 7—8 часов. Большое значение имеет и то, когда ты ложишься. Все специалисты утверждают, что самые полезные часы сна перед полуночью.

Как я это делаю

Женщины должны так организовать свои 24 часа, чтобы уже в 22 часа лечь спать. Из этого следует, что все приготовления ко сну надо начать гораздо раньше.

Как ты знаешь, ужинать надо не позднее 19 часов.

Как следует проветри комнату. Лучше всего летом спать при открытом окне, а зимой при открытой форточке.

Настоятельно рекомендую перед сном пройтись хотя бы полчаса. Благодаря такой прогулке у тебя будет крепкий сон, ты сохранишь стройность, желудок будет работать лучше.

Постель должна быть довольно жесткой, под голову положи небольшую подушку. Японки не зря подкладывали под голову небольшой твердый валик, что позволяло не

только сохранить сложную прическу, но и предотвращало появление морщин на шее.

При этих словах Ирена испуганно взглянула на приятельницу.

— Не бойся, — засмеялась Анна, — я не буду заставлять тебя спать по-японски. Но я посоветую тебе не слишком тепло укрываться. Летом смени одеяло на легкое покрывало, а в жару укрывайся простыней.

Жаль, конечно, тратить на сон ⅓ часть жизни, но спать надо, ничего не поделаешь. На ночь я стараюсь читать легкие, лучше уже известные книжки. Это прекрасное снотворное.

Прежде чем заснуть, я выбираю удобную позицию: ложусь на спину, все мышцы стараюсь совершенно расслабить. Я закрываю глаза и... переношусь в страну грез.

Тем, кто страдает от бессонницы, иногда помогает ванна перед сном на 10—15 минут, температура 36—40° С.

— А ты никогда не страдаешь от бессонницы? — спросила Ирена.

— Да, бывает и у меня период «белых ночей». Тогда я иду к своему врачу, он выписывает мне снотворное. Я пью одну таблетку. На следующую ночь — полтаблетки, потом четверть и, наконец, ничего.

И еще одно. Надо постараться обеспечить полную тишину и погасить свет.



КОГДА НАСТУПАЮТ МОРОЗНЫЕ ДНИ

— Знаешь, какое я сделала открытие? Мороз и ветер гораздо сильней высушивают кожу, чем самое жаркое солнце, — сказала Ирена, искоса взглянув на свою приятельницу.

— Угу, — буркнула Анна, считая петли толстого лыжного свитера. Потом она отложила вязанье и сказала: — Действительно, у тебя кожа шелушится, как вареная фасоль. Интересно, как ты это делаешь?

— Как это я? Мороз и ветер, ты хочешь сказать?

— Да, но с твоей помощью!

— Да нет, ничего такого я не делаю.

— То-то и оно, что ничего не делаешь. А надо делать. У тебя нормальная кожа, даже суховатая. Поэтому утром умывайся за час до выхода на улицу. А когда наступают трескучие морозы, и вовсе не умывайся, а протирай лицо ваткой, смоченной в косметическом молочке. Затем, старательно осушив лицо полотенцем, обильно смажь лицо питательным кремом (ланолиновым или хлорофилловым), особенно густой слой положи под глаза. Запомни! При температуре ниже нуля нельзя употреблять увлажняющего крема.

Перед самым выходом можно слегка припудрить лицо, что также предохранит от действия мороза.

Конечно, если ты находишься в горах и идешь на прогулку на лыжах, наложи дополнительную порцию питательного крема на лицо, независимо от того, мороз на улице или солнце.

Кстати, советую тебе подкрашивать губы вечером, на лыжах в горах на обветренном лице подкрашенные губы выглядят смешно и жалко. Но вернемся к твоему пострадавшему от мороза и ветра лицу.

Настойка из трав

После снятия грима и умывания прохладной водой с мягким мылом или с овсяными хлопьями протри кожу специальной жидкостью, которую приготовляешь так:

1 ложку корня мальвы

1 ложку липового цвета

1 ложку меда

заливаешь стаканом холодной воды и кипятишь под крышкой 10 минут. Затем составляешь с огня кастрюльку и оставляешь еще на 10 минут настаиваться. Потом отвар процеживаешь и переливаешь в бутылочку. Можешь пользоваться этой жидкостью несколько дней, храня ее в холодном месте и затыкая кусочком ваты.

Домашний камфарный крем

Перед сном сполосни лицо холодной водой и вотри камфарный крем, который ты можешь сделать сама. Возьми:

50 г несоленого жира

5 г камфарного масла

Распусти жир на пару, как следует смешай с камфарным маслом, перелей в чистую баночку и остуди.

Намного трудней ухаживать за жирной кожей, на лице часто выступают красноватая сыпь и угри. Лицо надо мыть два раза в день прохладной кипяченой водой с салициловым мылом, затем протирать вечером отваром хвоща, который подсушивает кожу.

Столовую ложку хвоща заливаешь стаканом холодной воды и кипятишь 20 минут, затем процеживаешь, и отвар готов.

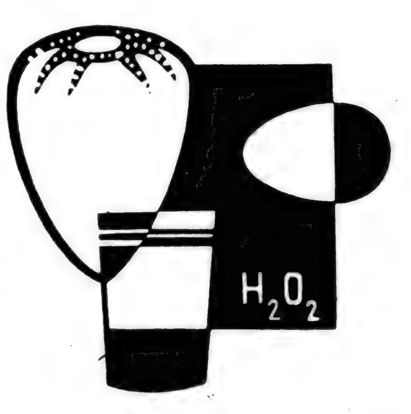
Угри протирай салициловым спиртом ваткой, накрученной на спичку. В сильные морозы под пудру накладывай крем для жирной кожи.

Если на лице появятся красноватые пятна и зуд, протирай эти места борноцинковым раствором.

Зимой, когда нам так не хватает солнца и витаминов, попробуй сделать такие маски.

Творожная маска

Возьми 2 ложки свежего творога, разотри с сырым желтком и несколькими каплями перекиси водорода. Масса должна быть без



комков и не слишком густая. Наложи ее на лицо и шею. Через 10—15 минут смой маску прохладной водой, затем сполосни лицо совсем холодной водой. Такая маска оживляет кожу, делает ее немного светлей, потому что кожа зимой приобретает сероватый оттенок.

Дрожжевая маска

Возьми 30 граммов свежих дрожжей, мелко их измельчи, подогрей в ложке несколько капель меда и перемешай с дрожжами. Затем хорошенько разотри массу, чтобы она не была слишком густой. Для сухой кожи добавь несколько капель оливкового масла. Наложи эту массу на лицо и шею и походи так 15—20 минут, затем тепловатой водой смой маску и сполосни лицо холодной водой.

Дрожжевая маска делает кожу более упругой.

Компрессы из снега

Холод сохраняет не только пищевые продукты, но консервирует и женскую красоту.

Одна дама при дворе Людовика XIV славилась своей ослепительной кожей, хотя сплетники утверждали, что она уже далеко не первой молодости. Так вот эта дама приказывала слугам каждую ночь ставить около своей постели 3 таза со льдом.

Мы не придворные дамы и не можем себе позволить такие выкрутасы, но использовать снег в наших силах.

Вся процедура занимает около 8 минут, дает прекрасный эффект — кожа разглаживается, пропадают морщины, появляется приятная розоватая окраска.

Делается это так: с балкона или подоконника набираешь полную пригоршню чистого снега, высыпаешь в салфетку, концы которой закручиваешь и среднюю часть салфетки со снегом довольно сильно прикладываешь к лицу и шее. Причем не забудь верхние веки и подбородок. Прикладывай до тех пор, пока лицо не замерзнет.

Процедуру эту можешь проделать рано утром, как проснешься, когда еще не смыт ночной крем, или перед сном.

Такие компрессы очень полезны. Даже когда у меня кончается снег на балконе, я с вечерней прогулки в пластиковом мешочке приношу чистый снег домой.

* *
*

И наконец переходим к нашим покрасневшим, сухим рукам.

Руки краснеют обычно от мороза. Могу дать тебе несколько рецептов, чтобы избавиться от такого неприятного явления:

1) намочи руки в воде, слитой с отварной картошки;

2) намочи руки в отваре сельдерея (средней величины сельдерей отваривать в 1 литре воды ½ часа);

3) переменные ванночки то горячие, то холодные.

Чтобы не обморозить руки, не выходи на улицу сразу после мытья. Сначала вотри немного крема для рук.

Моя бабушка, у которой всегда были красивые и гладкие руки, втирала такой крем:

¼ *часть глицерина*
» » *аммиака*
» » *лимонного сока*
» » *одеколона*

И потом ложилась спать в бумажных перчатках.

Если ты обморозишь ноги, можешь все процедуры, которые я тебе рекомендовала для рук, применить для ног, с той только разницей, что надеваешь не перчатки, а носки.

Очень полезно утром обтирать ноги холодной водой, а потом растирать их жестким полотенцем.

ТВОИ ВОЛОСЫ ЛЮБЯТ...

чтобы их каждый день причесывали щеткой перед сном 5—10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.

Мыть голову надо раз в 8—10 дней яйцом. Разбей в стакан 1 яйцо и 1 желток, налей теплой воды, непрерывно поме-

шивая яйца, чтобы они не свернулись. Волосы намочи горячей водой. Наклони голову над тазом, полей яйцом и сильно вотри пальцами в кожу головы. К яйцу, которое стечет в таз, доливай горячей воды понемногу и снова втирай в кожу головы. Потом как следует сполосни под проточной водой голову, расчесывая волосы гребнем или щеткой.





Если ты хочешь укрепить корни волос, вымой голову 1 яйцом по способу, описанному ранее, и сполосни волосы. Потом вотри 1 желток в кожу и оберни голову толстым махровым полотенцем. Через 10 минут сполосни волосы.

Если моешь голову мылом или шампунем, сполосни волосы водой, добавив лимонный сок. Если нет лимона, добавь уксус, потом последний раз сполосни волосы чистой водой.

Как только у тебя появляется возможность, мой волосы дождевой водой. Если ты намочишь волосы морской водой, непременно сполосни потом пресной.

Если у тебя слишком сухая кожа головы, ты часто делаешь химическую завивку или перманент, мажь кожу головы репейным маслом. Волосы снова станут эластичными и мягкими.

Постоянно подстригай кончики волос, чтобы они не секлись.

Старайся, чтобы волосы были красивой рамой для лица и украшением, а не напоминали старый веник.

Если волосы выпадают, значит, надо пойти к врачу и досконально проверить внутренние органы, это верный признак начинающейся болезни. И наконец, несколько рецептов.

Настойка из трав

Для светлых волос ромашка плюс розмарин. Ложку ромашки и ложку розмарина залей ¾ стакана водки. (Это тот

самый редкий случай, когда алкоголь служит красоте женщины. В основном он наносит непоправимый вред.)

Наливку поставь в темном месте, в тепле в бутылке из темного стекла. Ежедневно встряхивай бутылочку. Через 2 недели настойка готова. Затем процеди ее через марлю, вылей в чистую бутылочку и закрой пробкой.

Два раза в неделю протирай на ночь кожу головы мягкой старой зубной щеткой, смачивая ее в настойке.

Отвар из хмеля

После мытья темные волосы споласкивай отваром: горсть хмеля и горсть татарника залей литром воды, кипяти 20 минут, процеди, остуди, и отвар готов.

ЗУБЫ КАК МИНДАЛЬ

Зубы должны выглядеть как миндаль — гладкие, блестящие, белые, здоровые.

— Но не все, далеко не все могут похвалиться красивыми белыми зубами.

— Правильно. Но зато каждая может похвалиться ухоженными зубами. Сейчас я тебе объясню, что я имею в виду.

Два раза в год надо непременно показываться дантисту. Тогда все ограничивается только страхом, маленькие дырочки залечиваются моментально. Если же ты этого не сделаешь, то все равно попадешь к дантисту, но только тогда будет и боль, и страх, коронки, мосты. В конце концов у тебя почти не останется собственных зубов. Часто можно встретить совсем молодых женщин, которые, улыбаясь, обнажают ряд металлических зубов.

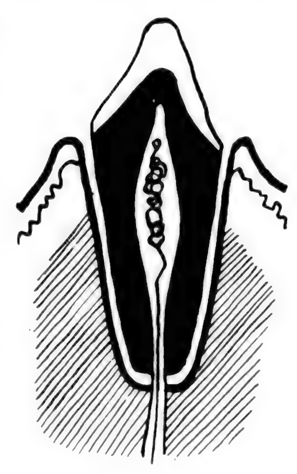


Рис. 82

10 — 473

Но надо следить не только за зубами, а и за деснами тоже.

Зуб — живой, самостоятельный элемент нашего организма. У него есть свои нервы, свои кровеносные сосуды, только ⅓ зуба видна над деснами (рис. 82). От хорошего состояния десен, от их упругости многое зависит. Десны предохраняют шейку зуба. Поэтому о деснах надо заботиться так же, как и о зубах.

— Расскажи, как надо ухаживать за зубами и деснами?

— Охотно. Все знают, что зубы надо чистить утром и вечером (только, к сожалению, не все это делают) — зубной щеткой, на которую накладывают немного пасты или порошка.

Но не каждый знает, что щетка должна быть из щетины (нейлоновые щетки портят эмаль), что она должна быть небольшой, что направление должно быть сверху вниз, вдоль щелей между зубами, где обычно скапливаются остатки пищи.

Кроме того, не каждый знает, что надо тереть щеткой и десны, споласкивать рот водой комнатной температуры. Если от холодной воды у тебя болит зуб, срочно иди к зубному врачу. Вообще очень холодная и очень горячая пища и напитки не рекомендуются, так как от этого лопается эмаль.

Большую опасность представляет зубной камень. Зубной врач может снять камень, так как он вызывает разрушение зубов и даже воспаление надкостницы.

После каждого принятия пищи надо прополоскать рот. Если нет такой возможности в столовой или ресторане,



съешь яблоко. Для осветления зубов протирай время от времени зубы марлей, смоченной водой и посыпанной мелкой поваренной солью.

У некоторых женщин, особенно у тех, которые курят, на зубах появляется серый или желтоватый налет, который не сходит от порошка и пасты. Надо макнуть тряпочку в очищенную соду и протереть зубы. Затем тщательно прополоскать рот. Лучше всего ограничить себя в курении.

Иногда бывает, что кусочек пищи застревает между зубов. Не следует ковырять в зубах шпилькой или иголкой — лучше воспользуйся костяной зубочисткой или хорошо заточенной спичкой. Лучше всего устранить инородное тело натянутой ниткой.

Кончая лекцию, хочу заметить, что зубы надо беречь. Не перекусывай ниток, когда шьешь, не грызи твердых конфет, не разгрызай орехов. И тогда твое дыхание будет всегда свежим, приятным, а в улыбке обнажатся два ряда белых, блестящих зубов.

НАЙДИ СВОЙ СТИЛЬ

— Задумывалась ли ты когда-нибудь, Анна, над тем, что есть выражения, которые часто употребляют, но объяснить их значение точно никто не может?



— Что тебе снова не дает покоя?

— Я часто слышу, что какую-нибудь женщину называют элегантной. Что такое шик, элегантность?

— Шик и элегантность это то, что у женщины либо есть, либо нет. Это нельзя найти, нельзя купить ни за какие деньги.

Бывает, женщина одета в платье от лучшего портного, на ней дорогие туфельки, красивая сумка и перчатки в тон, но... чего-то не хватает. А не хватает ей как раз шика и элегантности.

Иногда же на улице мы видим женщину, на которой ничего особенного не надето. Обычное пальто, платочек скромной расцветки, сапожки обыкновенные. Но, несмотря на это, все обращают на нее внимание. А почему? Да потому, что в ней есть шик.

Важно не что носить, а как носить. Как носить — это и есть элегантность. Все женщины любят одеваться, все интересуются модой, посвящают ли они себя детям или проблемам философии, кухне или математике.

Если хочешь быть элегантной

1. Прежде всего, если у тебя самой не слишком утонченный вкус и ты найдешь в себе мужество признаться в этом, — наблюдай за женщинами твоего типа, о которых говорят, что они элегантны, старайся походить на таких женщин.



2. Следующий принцип — простота. Вспомни силуэт элегантной женщины из журналов мод или с экрана. В основном их туалеты очень просты, они не злоупотребляют украшениями, бантами, пряжками, шнуровками. Покрой очень прост, но модель выполнена тщательно. Простой крой облегчает уход за вещью. Ее проще гладить, стирать.

3. Третий принцип — самый важный — это чистота и аккуратность. Если мужчина может себе позволить не совсем правильно выглаженный воротничок или непришитую пуговицу (хотя и это простить трудно, особенно молодому мужчине, который может освоить простое искусство пришивания пуговиц), то женщина в плохо отглаженной юбке, с пятном на блузке не должна показываться на людях. Ей это не простительно.

Большинство мужчин не разбираются в женской моде. Попробуй спросить своего мужа, в чем была одета «X»? Он тебе не сможет ответить. В лучшем случае он скажет, что она была одета «хорошо» или

«плохо». Обычно они говорят: «Не обратил внимания, потому что я на женщин вообще не обращаю внимания».

Но учти, что настоящий мужчина, интересующийся тобой, заметит и оторванную пуговицу на кофточке, и спущенную петлю на чулке, и пятно на юбке.

Если же ты носишь хорошо отглаженную одежду, вычищенную, ладно сидящую, о тебе все скажут, что ты одета хорошо.

Самый приятный комплимент в своей жизни я получила от своего начальника, который сказал: «Самый беленький воротничок у Анны».

Женщины, которые не любят следить за своей одеждой, должны стараться пошить платье из немнущегося не очень светлого материала и дома обязательно переодеваться в домашнюю одежду. Когда ты занимаешься хозяйством, надень хорошенький ситцевый или сатиновый фартучек.

Запомни, что даже самое красивое платье перестает быть нарядным, если оно не отглажено и не вычищено.

4. Старайся одеваться уместно. Учитывай время дня, время года, цель выхода: работа дома или вне дома, прогулка, театр, выход в гости, пляж, спортивные соревнования и т. д. В шкафу женщины даже с очень скромным достатком должны висеть шерстяное, шелковое, ситцевое платье, костюм или жакет, плащ, зимнее пальто, несколько свитеров, блузочек, брюки; туфли на высоком и низком каблуке.

Я никогда не могу понять, как женщина может прийти в вечернем платье на пляж, в спортивных брюках в театр, в брюках и туфлях на высоком каблуке в лес или в туфлях на каблуках, шелковой нарядной блузке, блестящих клипсах и шортах на прогулку и т. д. Не забывай и о мужчине. Старайся, чтобы муж тоже одевался ко времени и месту. Подскажи ему, какой галстук надеть к серому пиджаку, что, отправляясь в театр, надо надеть пиджак, а не свитер. Замечания делай мягко, стараясь не обидеть мужа, не испортить ему настроения.

5. Мода. Давно прошли те времена, когда женщины были рабынями моды. Слишком ревностное служение моде до добра не доводит, часто делает женщину смешной.

Мне кажется, лучше надеть пальто или платье, сшитое не по последней моде, но которое тебе идет. К сожалению, на улицах часто можно встретить женщин, одетых по последнему крику моды и выглядящих карикатурно. Это всегда грустно, потому что женщина, которая выставляет себя на



посмешище, не учитывает своего возраста, фигуры, бросает тень на всех нас.

Женщина, конечно, должна быть в курсе всех последних течений в моде, но при этом необходимо учитывать свой вес, рост, а главное — возраст, о котором женщины очень любят забывать. Кроме того, помни о бюджете. Ультрамодные платья быстро стареют, становятся не модными, поэтому покупай спокойные модели, без излишней претензии.

6. Цвет в одежде женщины тоже играет большую роль. Надо одеваться в зависимости от цвета лица. Кожа очень светлая — красный, голубой, светло-розовый, светло-зеленый, светло-желтый, цвет вереска. Светлая кожа — табачный, синий, желтый, голубой. Кожа цвета слоновой кости — светло-синий, цикламен, банановый. Кожа обыкновенная — цвет красного вина, зеленый, розовый. Румяное лицо — серый, темно-синий, темно-зеленый. Оливковая кожа — кофе с молоком, оливково-зеленый, коричневый. Темно-оливковая кожа — синий, темно-зеленый, светло-голубой, рыжий. Слегка загорелая кожа — каштановый, светло-голубой, красный, серый. Загорелая кожа — горчичный, банановый, серо-зеленый.

Сейчас, мне кажется, выработалось правильное отношение к цвету. Лиловый, серый, черный не называют старушечьими, а красный зеленый, желтый, розовый — молодежными. Наоборот: молодые девушки с удовольствием носят

черный цвет, а пожилые дамы предпочитают светлые, веселые тона.

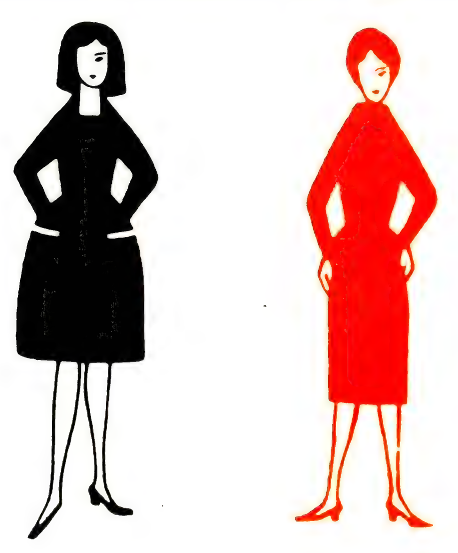
— А полные и худые женщины? Как они должны выбирать цвет?

— Видишь ли, например, говорят, что черный цвет худит. Но вспомни полных женщин на пляже в черных купальниках. Мне кажется, что таким цветом они еще больше подчеркивают недостатки фигуры. То же можно сказать и о крупных узорах. Они привлекают внимание, а полные женщины не должны концентрировать внимание на своих фигурах. Поэтому лучше выглядит мелкий, неброский рисунок.

Если уж мы заговорили о фигурах, должна тебе заметить, что очень многие женщины не отваживаются критически взглянуть на свою фигуру. А ведь лучше это сделать и постараться костюмом скрыть недостатки.

Так, например, женщины, которые не могут похвалиться тонкой талией, надевают широкий пояс с большой пряжкой, а те, у кого широкие бедра, надевают слишком узкие юбки или эластичные брюки. Женщины с такой фигурой должны надеть брюки только на лыжную прогулку, а потом сразу же переодеться в платье, скрадывающее недостаток.

Первое и самое главное условие — определить, какая у тебя фигура. Полные женщины должны избегать сборок, фалд, слишком ярких цветов, крупного рисунка материи, слишком высоких каблуков, очень громоздких причесок.



Маленькие худые женщины все это могут себе позволить, но тоже не теряя чувства меры.

Очень важно найти свой стиль. Запомни, лучше быть самой собой, чем дурной копией Бриджит Бардо или Софи Лорен.

ВО ВСЕМ ДОЛЖНА БЫТЬ СИСТЕМА

— Анна, ответь мне на самый главный вопрос: как найти время на все это?

— Мой ответ краток: из 24 часов жизни женщины. Главное — научная организация труда. Не думай, что это очень просто. Надо только по-настоящему захотеть, и ты преодолеешь все трудности. Я знаю, ты хотела сказать, что 80% женщин работают ежедневно 7—8 часов, а домашняя работа занимает еще столько же. Что в воскресенье проводится генеральная уборка и стирка. Что основная тяжесть домашней работы падает на плечи женщины и т. д. Но не строй из себя героиню, нас — миллионы.

Я знаю, что у тебя не хватает времени, а когда выдается свободная минутка, хочется лечь и ничего не делать. Но именно потому, что тебе приходится столько работать, у тебя должно быть лошадиное здоровье. Чтобы делать так много, надо быть, как говорят в спорте, в форме.



Здоровье и форму может тебе обеспечить только одно: движение (гимнастика, спорт), свежий воздух, вода (теплая, холодная), солнце (в меру), сон (лучший друг женской красоты). Всем этим надо уметь пользоваться (рис. 83). Как? Сейчас я тебе расскажу.

Возьмем мытье окон. Весьма прозаическое занятие. Знаешь, во что я его превращаю? В гимнастику для туловища и рук! Поэтому я стараюсь работать обеими руками, часто влезать на лестницу или табурет, выполняя при этом как можно больше наклонов туловища вбок, вперед, назад.

Когда я мою пол, я тренирую мышцы рук, туловища и шеи. Когда я натираю пол, я упражняюсь в красивой походке, включаю радио и под музыку тренирую мышцы ног. Таким образом, не только окна и пол приобретают зеркальный блеск, но и выполнены полезные упражнения. Вот так эко-



номно надо использовать время, минуты, потому что из минут складываются часы.

Не забывай и об утренней гимнастике. Увеличивай нагрузки постепенно, помни, что всякое упражнение лучше делать при открытом окне (натирка пола — тоже упражнение). Таким образом ты проветришь комнату, а заодно и свои легкие.

И еще очень важный принцип: занимайся гимнастикой систематически, занятия урывками не принесут никакой пользы. Помни: ни дня без гимнастики.

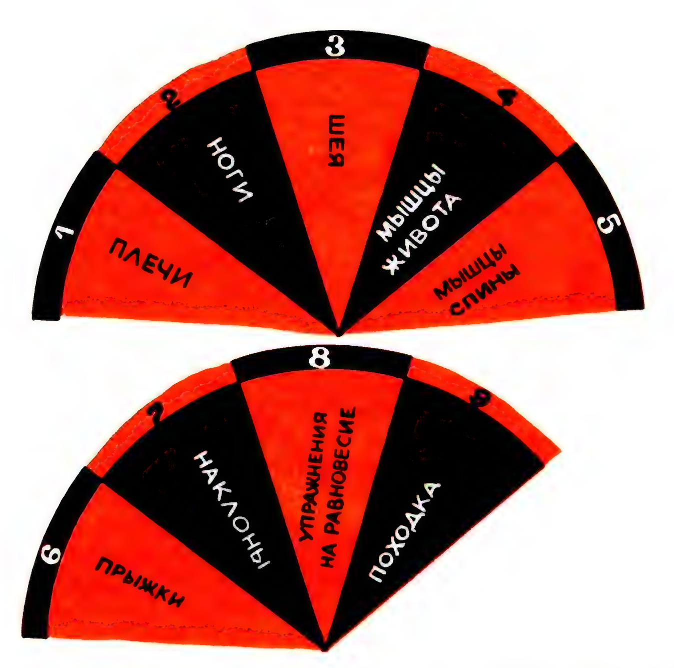
Чтобы тебя окончательно убедить в необходимости движения, приведу высказывание великого французского ученого, математика, физика, философа XVI века Паскаля: «Мы двигаемся, значит существуем. Отдых — смерть».

Надо стараться до конца дней своих оставаться деятельным, самостоятельным человеком. Но об этом надо позаботиться уже в молодости.

ОБЫЧНЫЙ ДЕНЬ

— Попробуем с карандашом в руке выкроить время на все. Время не резина, его не растянешь. Значит, надо стараться все делать быстро. Не мечтать, убирая постель, подметая комнату и готовя завтрак.





5 минут на упражнения в постели — прежде чем встать.

10—15 минут утренней гимнастики на ковре. Как организовать свою утреннюю гимнастику? Прежде всего как следует выучи все упражнения. В этом помогут тебе рисунки и описания. Упражнения должны выполняться в определенной очередности.

Итак, утренняя гимнастика.

1. Упражнения для рук и бюста.
2. Упражнения для ног.
3. Упражнения для шеи и подбородка.
4. Упражнения для мышц живота.
5. Упражнения для спины (выпрямление позвоночника).
6. Прыжки.
7. Повороты и наклоны (бедра + гибкость).
8. Упражнения на равновесие.
9. Упражнения для походки.

Образец утренней гимнастики

1. Упражнение для рук (стр. 58).
2. Упражнение для ног (стр. 31).
3. Упражнение для шеи (стр. 22) — наклон головы назад и выпрямление.

4. Упражнение для живота (стр. 28). Лежа, поднимай и медленно опускай ноги, выпрямленные в коленях.

5. Упражнение для мышц спины (стр. 24),

6. Прыжки (стр. 121).

7. Наклоны (стр. 85).

8. Упражнения на равновесие (стр. 115).

9. Упражнения, вырабатывающие красивую походку (стр. 10).

Правда ведь просто? Следующий цикл ты можешь составить самостоятельно. Если ты соня и не можешь заставить себя проснуться на 20 минут раньше, гимнастику можешь перенести на вечер. Но помни, что гимнастикой надо заниматься систематически, только тогда она принесет пользу. Но если ты утром не занимаешься гимнастикой, иди на работу пешком.

И еще один совет. Когда ты хорошо научишься выполнять упражнение, продемонстрируй его «своему властелину», потом устрой соревнования, кто лучше выполнит упражнение, можешь привлечь к этому соревнованию старших детей. А потом проигравший... вне очереди моет посуду или пол. Все упражнения годятся и для представителей сильного пола.

С утренней гимнастикой покончено. Теперь в ванну. Быстро и тщательно чистишь зубы, потом прохладной водой и мягким мылом моешь «низ», холодной водой «верх» — особенно тщательно подбородок и грудь, подмышки.

Потом мочишь жесткую рукавицу в воде с уксусом и солью, натираешь все тело с ног до головы. Это у тебя займет не больше 10 минут.

Затем быстро оденься, причеши волосы щеткой, подкрасься, в зависимости от сезона и погоды. На это положи 25 минут. (Сюда не входит глажение платья, чистка обуви, пришивание пуговицы. Все это ты делаешь заранее, вечером).

Теперь посчитаем:

$$5 + 15 + 10 + 25 = 55$$

На утренний туалет уходит 55 минут.

А теперь в быстром темпе отправляйся пешком на работу, навстречу дню, полному неожиданностей приятных и, что скрывать, иногда не очень приятных.

Еще раз напоминаю тебе, если хочешь надолго сохранить молодость, красоту и здоровье, ходи как можно больше пешком, как минимум час в день.

Если тебе не надо худеть, после обеда ляг на 10 минут с компрессом на глазах.

Вечером сними грим, это займет у тебя не больше 5 минут. Ванна в теплой воде — 15 минут и уход за лицом и руками еще 15 минут.

Теперь посчитаем:

$$10 + 5 + 15 + 15 = 45 \qquad 55 + 45 = 100$$

Вот и закончены все подсчеты. Всего 100 минут в сутки надо посвятить своему здоровью и красоте. Я думаю, что даже самая занятая женщина может себе это позволить.

У меня к тебе просьба, Ирена. Если ты встретишь усталую женщину, которая махнула на себя рукой, перестала следить за собой, поделись с ней своим уже богатым опытом.

И еще одно. Эти ежедневные 100 минут, отданные здоровью и красоте, сторицей оплатятся тебе в пожилом возрасте. Ведь, как говорит Бальзак, жизнь женщины начинается с 30 лет. До 30 лет действует обаяние молодости, после 30 быть красивой — большое искусство.

В 40 лет организм уже несколько изнашивается, истончаются стенки кровеносных сосудов. Трудно заниматься каким-нибудь очень подвижным видом спорта. И женщина, которая хочет быть в форме, должна ежедневно заниматься гимнастикой. Надо много ходить, плавать, кататься на лыжах, заниматься туризмом. Самый опасный наш враг — лень.

От нас зависит, когда «критический возраст» наступит, от нас зависит продление прекрасной поры — молодости.



ОГЛАВЛЕНИЕ

Лечь на 30 мин
на грелку
через 30 мин
выпить 1/3 ст
воды с 1,5 ч.л.
магнезии. И ещё
~~30~~ стакан сразу
и лежать 30 мин

Утр.

1) калиной с 1 ч.л. мёд
вечер свекл

2) утром
алое и сок
с мёдом
вечер свеклы

Цена 40 коп.



ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"